

صحة وعافية

كيف تتغلب على الصداع النصفي؟

Coping Successfully with Migraine

A Sound mind in a Sound body

Live sound and safe

تأليف
سو ديسون

sheldon PRESS




منتدى إقراء الثقافي

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر ثقافي عام في مصر لعام ٢٠٠٤
جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٢٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة مَنْزَل كوبرى الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢)
٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

تأليف

سو ديسون

إعداد

قسم الترسمة بدار الفاروق

تحـــذيـــر

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٦

الطبعة الأجنبية ١٩٩٨

عدد الصفحات ٢٤٠ صفحة

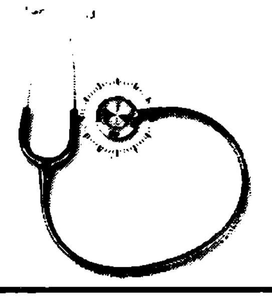
رقم الإيداع ١٧٦٨٢ لسنة ٢٠٠٥

الترقيم الدولي: 977-408-024-6



كيف تتغلب على الصداع النصفي؟

Coping Successfully With Migraine



المحتويات

المقـــدمة

يمثل الصـداع النصـفي اضطرابًا شـديدًا يصـيب الأفـراد في أي وقت مهما اختلفت مهنهم وطبقاتهم الاجتماعية. وقد لا يعرف العديد من المصابين أن هـذا الصـداع الشـديد الذي قد ينتابهم فجـأة وعلى فترات منتظمـة هو في الحقيقة صداع نصفي. وهناك اعتقاد خاطئ يقول إن المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي يرون أمامهم "أضواءً براقة" قبل شـعورهم بآلام الصـداع. وفي الحـقيـقـة، لا ينتـاب مـعظم مـرضى الصداع النصفي هذا النوع من العلامات السابقة للنوبات قبل بدئها.

في الكثير من الأحيان، يخطئ المرضى بكتمانهم الآلام في أنفسهم اعتقادًا منهم أنه ليس هناك ما يمكن فعله إزاء التغلب على هذه الآلام. فإذا كنت من مرضى الصداع النصفي ولم يكن لدى طبيبك الخاص ما يفيدك في التغلب عليه، فـهناك في الوقت الحـالي العديد من العيـادات المتخصصة التي تستطيع التوجه إليها لطلب العلاج والنصيحـة. ويوجد في الكثير من العيادات المتخصصة في علاج الأعصاب بالمستشفيات الكبرى أطباء لديهم اهتمامات خاصة بدراسة الصداع النصفي. وخلال العقد الأخير، قامت مجموعات من الأطباء بتكوين جمعيات متخصصة لدراسـة الصـداع في بعض الدول. أمـا عن المؤتمرات التي تُعـقـد على المسـتوى الدولي، فـيقـوم فيـها الأطبـاء بتـقديم نتـائج أبحـاثهم في هذا المجال. كذلك، تشـهد السـاحة الطبية حـاليًا نشـر العديد من المجلات الطبية المتخصصة التي تقدم مقالات عن الصداع. علاوةً على ذلك، تقوم شركات الأدوية الكبرى بإجراء أبحـاث موسـعة بهدف الوصول إلى علاج فعّال لنوبات الصـداع النصـفي، بالإضـافة إلى الإسـهـام في زيادة وعي الأفراد به.

لكن على الرغم من كل هذا الاهتمام الدولي بالصداع، فإنه لم يتم حتى الآن التوصل إلى علاج لهذا المرض. فمما لا شك فيه أن العلاج المعتمد على تناول الأدوية أو العقاقير يعتبر أمرًا ضروريًا لتخفيف الألم عن المريض سريعًا. وفي بعض الحالات، يساعد في تقليل نوبات الصداع النصفي. ومع ذلك، فقد أظهرت الأبحاث أن المرضى يستطيعون تقديم الكثير لأنفسهم لتخفيف هذه الآلام؛ وهذا ما سوف تتناوله صفحات هذا الكتاب الذي سيساعدك كثيرًا في التخلص من المعاناة.

الفصل الأول
الصداع النصفي والحياة اليومية

يدرك من أُصيب يومًا ما بالصداع النصفي إدراكًا جيدًا آثار هذا المرض على الحياة اليومية. فقد أثبتت إحصائية قامت بها إحدى المنظمات المعنية بدراسة أنواع الصداع كافة أن قطاع الصناعة في الولايات المتحدة قد تعرض لخسارة حوالي ٥٠ مليار دولار في عام واحد نتيجة لحالات التغيب عن العمل والنفقات الطبية التي ترجع جميعها لإصابة العاملين بآلام الصداع. فقد تسببت آلام الصداع في تسجيل ١٥٧ مليون يوم مجموع حالات التغيب عن العمل خلال هذا العام.

في حقيقة الأمر، نحن لا نتحدث هنا فقط عن تأثير الصداع على الحياة الاقتصادية وما أدى إليه من خسائر؛ حيث إن معاناة المرضى أنفسهم قد تعدت هذه الخسائر الاقتصادية بمراحل. فعلاوة على المشكلات المتعلقة بالعمل التي يواجهها هؤلاء المرضى، يشترك الأصدقاء وأفراد العائلة مع المرضى أنفسهم في الوقوع كضحايا لهذه المعاناة؛ فيصبحون في حالة من القلق والحيرة - خاصةً في الأيام التالية للتشخيص المبدئي للمرض.

يتناول هذا الفصل طرق تقديم المساعدة للمريض الذي ينتابه الصداع النصفي لأول مرة عن طريق توضيح ما يحدث له وما عليه توقعه. هذا، وقد يصل للهدف نفسه عن طريق محاولة إعلامه أنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه الآلام. وينتقل الفصل بعد ذلك إلى مناقشة بعض الإجراءات الإيجابية التي يمكن أن يتخذها مريض الصداع النصفي لمحاولة التغلب على آلامه.

مما لا شك فيه أن الصداع النصفي له تأثير ملحوظ على الحياة اليومية بالنسبة للمرضى وعائلاتهم. حتى هؤلاء الذين ينتابهم الصداع النصفي على هيئة نوبات قليلة خفيفة - ويحاولون التغاضي عن تلك النوبات والمضي قدمًا في حياتهم - يقولون إنهم في أثناء التعرض للنوبات يفقدون لذة الاستمتاع بالحياة. أما بالنسبة لهؤلاء الذين ينتابهم هذا المرض بصورة شبه يومية، فقد تكون حياتهم غير محتملة. وفي الواقع، يصاب المرضى - في بعض الحالات النادرة - باكتئاب شديد قد يدفعهم إلى التوقف عن العمل وفقدان وظائفهم؛ وهناك حالات أخرى قليلة شهدت محاولة انتحار بعض المرضى للتخلص من هذه الآلام والاكتئاب الذي أصابهم. بالإضافة إلى ذلك، تزداد مأساة هذه الحقيقة المؤسفة إذا علمنا أنه لم يكن هناك داع لليأس الذي أصاب هؤلاء المرضى؛ فهناك العديد من أوجه المساعدة التي يمكن أن تُقدم لجميع مرضى الصداع النصفي. على سبيل المثال، يستطيع المرضى التغلب على هذا المرض عن طريق تلقي مجموعة معينة من الأساليب العلاجية والقيام بتغييرات في أسلوب حياتهم. كما يمكن أن يؤدي تعاطف الآخرين تجاه المصابين وتقديم الدعم المعنوي والمادي إلى مساعدتهم في التغلب على تلك المعاناة.

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك في التعايش مع الصداع النصفي والتغلب عليه إذا كان ذلك ممكنًا. لكن، لكي تصبح قادرًا على القيام بذلك، يجب أن تتغير مواقف الآخرين من حولك؛ حيث إن التعرض للضغوط يمثل عاملاً كبيرًا في الإصابة بالصداع النصفي. كذلك، تجد أن العداوة أو اللامبالاة الواضحة على سلوكيات العائلة والأصدقاء من الممكن أن تزيد من الضغط النفسي الذي يتعرض له المريض.

يعرض هذا الفصل بعض الحالات المرضية التي يشرح فيها المصابون معاناتهم الحقيقية بصورة أفضل مما قد تتضمنه أي تقارير طبية. ونتمنى أن يساعدك هذا الأمر في فهم بعض مشاعرهم وتجاربهم الأليمة والتعاطف معها؛ حيث إن المرضى يجدون التعبير عن مثل هذه المشاعر والتجارب غاية في الصعوبة.

بالطبع، يكمن الهدف وراء كل هذا في توسيع مدارك كل من المرضى وأصدقائهم وعائلاتهم الذين لم يمروا أبداً بمعاناة الإصابة بالصداع النصفي.

الأعراض الجسمانية للصداع النصفي

يعرف بعض المرضى تلقائيًا موعد إصابتهم بنوبات الصداع النصفي. أما البعض الآخر، فيمكن أن يتعلموا كيفية التعرف على العلامات التي تسبق حدوث النوبات بمجرد أن يعرفوا ماهية ما يبحثون عنه أو ما يتعرضون له مثل: طلب نوع معين من الأطعمة أو التعرض للأضواء الخاطفة أو الأحاسيس التي يشعرون بها داخليًا.

تنتاب مرضى الصداع النصفي التقليدي (Classical migraine) أكثر العلامات شيوعًا وسهولةً في التعرف عليها والتي تسبق حدوث النوبات ويُطلق عليها "النسمة"[١]. يقول "فيليب" - وهو مريض في أواخر العقد الخامس من عمره ظل يعاني من آلام الصداع النصفي التقليدي لعدة سنوات - أن النسمة بالنسبة له هي أكثر مراحل النوبات التي يتعرض لها شدةً وألمًا، حيث إن الصداع نفسه لا يسبب له آلامًا حادة.

كذلك، تعاني "جين" والتي تبلغ من العمر ٥١ عامًا من المرض نفسه أيضًا. ولكن، تنتابها أعراض تسبق التعرض للنوبة تختلف عما ينتاب

(١) شعور خاص يسبق التعرض للنوبات. ويطلق عليه اسم "Aura" في اللغة الإنجليزية.

"فيليب". فهي لا تعاني من ذلك الشعور السابق للنوبات - النسمة - على الرغم من أن أحد الأعراض الأساسية التي تنتابها قبل تعرضها للنوبة هو شعور عام بعدم الراحة والقلق والاضطراب؛ وهو أمر من الممكن تجاهله. إلا أن هناك عرضًا آخر ينتابها ألا وهو حدوث تغير في شخصيتها؛ حيث تجد نفسها تتناول الطعام بسرعة وتتحدث سريعًا على غير المعتاد. وعلى الرغم من أن "جين" نفسها ترفض الاعتراف بحدوث هذا التغير، فإن أسرتها أصبحت على دراية بهذا الأمر. كذلك، تنتاب "جين" في أثناء هذه الفترة رغبة شديدة في تناول الأطعمة ذات المذاق الحلو مثل سندويتشات العسل وغيرها، حيث تشعر أن ذلك يخفف من الآلام التي تنتابها.

أما "أدريان" - وهي واحدة من بين مرضى الصداع النصفي - فتحكي لنا ما يلي عن إحدى نوبات الصداع النصفي التي تنتابها:

"لقد استيقظت حوالي الساعة الثالثة صباحًا وأنا أشعر أن هناك شيئًا غاية في الثقل يضغط على مقدمة رأسي. ودفعني ذلك لأن أتناول عقار الباراسيتامول (Paracetamol) المسكن الذي يساعدني على العودة إلى النوم، ولكنني استيقظت مرةً ثانيةً في حوالي الساعة الخامسة أو السادسة وأنا لا أشعر بحدوث أي تغير في حالتي. فعندما نهضت من الفراش، كانت الرؤية غير واضحة أمامي وكأن رأسي ممتلئة بالمياه أو أن هناك ستارة أمام عينيّ تحول بينهما وبين الرؤية الواضحة. كذلك، شعرت بمذاق سيئ في فمي استمر معي طوال فترة نوبة الصداع النصفي التي استغرقت ثلاثة أيام.

كان الألم يشتد تدريجيًا. وفي ذلك الحين، كنت أذهب إلى دورة المياه بصورة تفوق المعتاد. كذلك، فقد كانت العين الموجودة في الجانب الذي أشعر فيه بألم شديد تدمع باستمرار، وكان أنفي

يسيل رشحًا. وجعلني الألم أشعر وكأن هناك منجلة[٢] يعلوها الصدأ تلف رأسي أو أن هناك دعامة فولاذية تخترقها. لقد كنت أتمنى فقط أن أستلقي على الفراش وأغلق عينيّ، ولكنني لم أستطع النوم لأن الألم كان شديدًا للغاية. كذلك، فقد كنت كثيرًا ما أشعر بالغثيان.

في اليوم التالي، استيقظت من النوم وأنا في شدة التعاسة والضيق والإحباط. كم كنت أتمنى مواصلة النوم، ولكنني لم أستطع لكوني مسئولة عن أسرة كبيرة العدد. وأحيانًا، كانت حدة الألم تخف قليلاً في منتصف النهار. ولكن ذلك لم يغير من شعوري بالدوار والتعب والإحباط. في المساء، حاولت قدر الإمكان أن أخلد إلى النوم مبكرًا، ولكنني استيقظت بعد بضعة ساعات دون الشعور بأي تراجع في حدة الألم. وفي الصباح، كان الألم لا يُحتمل عندما استيقظت.

في اليوم الثالث، كان الألم حادًا للغاية لدرجة جعلتني أعتقد أنني على وشك الموت. كنت أشعر أن رأسي ستنفجر من شدة الألم الذي لا ينتهي. لكن في حوالي الساعة الحادية عشرة صباحًا، بدأ الألم يتراجع وشعرت بتحسن كبير في فترة الظهيرة. وعندما ذهب الألم أخيرًا بشكل كامل، شعرت أنني قد تغيرت تمامًا. لقد ارتفعت روحي المعنوية وشعرت بالسعادة البالغة، كما كنت غاية في اللطف مع كل شخص أقابله".

في أثناء نوبة الصداع النصفي، قد تختلف الأعراض الجسمانية المحسوسة بدرجة كبيرة بين مريض وآخر. فهناك بعض المرضى الذين تنتابهم نوبات خفيفة وقصيرة يستطيعون التعامل معها، بل ويبدون ظاهريًا مثلهم مثل الأصحاء. والجدير بالذكر هنا أن جميع نوبات

---

(٢) أداة مكونة من فكين أحدهما ثابت والآخر متحرك. تستخدم في القبض على الأجزاء المعدنية المراد تشكيلها أو قطعها.

الصداع النصفي ليس من الضروري أن تشتمل على صداع؛ حيث إن بعض المرضى يعانون فقط من الأعراض العصبية - النسمة - دون الشعور بالصداع. ويُطلق على هذه الحالة "نسمة صداع نصفي غير مصحوبة بصداع"؛ وقد كانت تسمى في الماضي "معادل الصداع النصفي".

تجدر الإشارة هنا إلى أن أعراض النسمة قد تكون غاية في الإزعاج؛ حيث يخافها بعض المرضى أكثر مما يخافون آلام الصداع. فربما تكون هذه الأعراض مصحوبة بغثيان وارتباك واضطراب. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يتخوف بعض مرضى الصداع النصفي الجدد أو هؤلاء الذين لم يتم تشخيص حالاتهم بعد من احتمالية أن تكون هذه الأعراض سابقة للإصابة بمرض خطير مثل ورم في المخ أو سكتة دماغية.

تختلف آلام الصداع في حدتها بين شخص وآخر. ويجد معظم المرضى أنهم يتعرضون لأنواع مختلفة من النوبات في أوقات مختلفة من حياتهم. وفي أسوأ الظروف، ربما يكون الصداع النصفي حاداً ومؤلماً للغاية لدرجة من المستحيل فيها أن يتم التركيز على أي شيء آخر. وفي هذه الحالة، تصبح الحياة في نظر هؤلاء المرضى غير ممثلة لأي شيء سوى الشعور بالألم؛ حيث يصبح من المستحيل أن يباشروا أعمالهم أو يتحدثوا مع الآخرين أو يقوموا بأداء أي شيء. وكل ما يستطيعون فعله هو فقط انتظار انحسار الألم عنهم وممارسة حياتهم بصورة طبيعية.

يتركز الألم في المعتاد خلف عين واحدة، على الرغم من أنه ليس من الضروري أن يكون أي صداع نصفي متمركزاً للغاية هكذا أو أن يتركز في جانب واحد من الرأس. ودائماً ما يشعر المريض بالألم في رأسه مع كل نبضة قلب. كما يؤدي الاضطراب الجسماني المترتب على

الشعور بالغثيان إلى جعل الشعور بالألم أسوأ. ولكن بعد بضع دقائق، قد يسكن الصداع قليلاً - سواء أكان ذلك بصورة مؤقتة أم دائمة.

عند الإصابة بالصداع النصفي، ربما لا يستطيع معظم المرضى تحمل الإضاءة الساطعة أو الأصوات العالية أو الروائح القوية. وفي حقيقة الأمر، يعاني العديد منهم من الشعور بالغثيان والتقيؤ. وفي الوقت الذي لا يستطيع البعض تناول أي طعام، تنتاب البعض الآخر رغبة في تناول الطعام على الرغم من إحساسهم بالغثيان.

تأثير الصداع النصفي على العمل

يجب أن يتعلم من يعاني من صداع نصفي سواء أكان حاداً أم بسيطاً أن يؤقلم حياته ليستطيع التعايش مع نوبات الألم. يعتقد بعض المصابين بهذا المرض أنهم يستطيعون مباشرة أعمالهم بطريقة طبيعية، لكنهم بعد ذلك سرعان ما يفشلون في تحقيق غاياتهم ويكتشفون عدم قدرتهم على المضي قدماً في العمل. تمثل النوبة لهؤلاء الذين لا يستطيعون التغلب على الصداع النصفي بهذه الطريقة المقاطعة الفورية والتامة لأنشطتهم اليومية الروتينية. فالذهاب إلى المحال التجارية للتسوق والذهاب إلى العمل والتحدث مع الآخرين أو حتى قضاء أوقات ممتعة - مثل الذهاب لحضور حفل ما وغير ذلك من الأنشطة - يتوقف تماماً في أثناء الإصابة بنوبات الصداع النصفي. ويرجع ذلك إلى أنها قد تسبب لهم التوتر الحاد وتزيد من المعاناة.

هناك مشكلة أخرى تواجه مريض الصداع النصفي ألا وهي اضطراره الدائم لحمل الأدوية أو العقاقير معه أينما ذهب. وربما تكون أيضاً حاجته إلى طلب أكواب من الماء لتناول الدواء في أوقات غير مناسبة من المشكلات التي يلاقيها. والأسوأ من ذلك هو أن تنتابك النوبة

في أثناء السير وسط أحد الشوارع المزدحمة أو في أثناء الاحتفال مع أصدقائك عشية أحد الأعياد حيث لا تستطيع أن تجد مكانًا هادئًا لتستلقي فيه.

هناك بعض المرضى الذين يرفضون القيادة لقلقهم من الآثار السيئة التي قد يؤدي إليها الصداع النصفي في أثناء القيادة. وأول هذه الآثار هو الشعور بالنسمة التي تسبق الصداع والتي قد تؤدي إلى الإحساس بالاضطراب. وبالتالي، تؤثر سلبًا على الرؤية وعلى توافق الجسم، فيشكل قائد السيارة خطرًا متحركًا على الطريق. هناك أثر آخر مترتب على الإصابة بالصداع النصفي وهو أن تتعرض لإحدى النوبات في أثناء القيادة، مما يدعوك إلى الوقوف في أحد الأماكن المجهولة. وهذا هو الأمر الذي يترتب عليه عدم القدرة على العودة إلى المنزل. والجدير بالذكر هنا أن هناك بعضًا من المرضى - بما فيهم "جين" التي تحدثنا عنها سابقًا - يمتلكون بطاقات أو رخص تسمح لهم بالوقوف في ساحة انتظار السيارات عند الإصابة بإحدى نوبات الصداع النصفي لأنهم بالفعل يكونون بحاجة إلى التوقف في مكان هادئ والاسترخاء فيه بدلاً من العودة إلى المنزل في هذا الحين.

على الرغم من وجود بعض الأنشطة التي يمكن ممارستها في أثناء وقت الفراغ، تجد أن بعض المصابين بالصداع النصفي لا يمكنهم المشاركة فيها لخوفهم من تسببها في إصابتهم بالنوبات. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي ممارسة بعض الأنشطة - مثل ممارسة التمارين العنيفة وممارسة رياضة المشي في مختلف الظروف الجوية وارتياد المطاعم أو الذهاب لزيارة الأصدقاء أو غيرها من الأنشطة - إلى التعرض لنوبات الصداع النصفي.

نعود إلى حالة "جين" ثانية، حيث كانت تعمل في بداية الأمر لحساب شخص آخر، ولكنها الآن بعدما أصبحت تتعرض لنوبات

الصداع النصفي بدأت تدير عملها الخاص بها بالاعتماد على نفسها. وتشعر في ذلك أن العمل الحر أكثر مرونة من غيره بالنسبة لها. وعلى الرغم من ذلك، تجد أن تحول مريض الصداع النصفي إلى إدارة عمل خاص به ليس الحل الأمثل. وتوضح لنا "جين" ذلك قائلة:

"لقد تركت عملي السابق كمُدرسة، وأصبحت الآن أدير عملاً خاصًا بي حيث أبيع التحف في المعارض. لم يجعلني عملي الحالي أشعر بتغير تجاه حقيقة أن الصداع النصفي ابتلاء؛ حيث لم تتراجع آثار هذه المعاناة حتى بعد تغيير العمل - خاصةً مع عدم قدرتي على العمل لساعات كثيرة في أثناء النوبة مما يتسبب في شعوري بالإحباط لعدم قيامي بتلميع بعض التحف وغير ذلك من الأمور التي تدخل ضمن متطلبات عملي. إن هؤلاء الذي يزعمون قدرتهم على مباشرة عملهم في أثناء شعورهم بآلام الصداع لا يعرفون شيئًا عما يتحدثون عنه. فهناك بعض الأوقات التي أكون فيها في منتصف الطريق إلى أحد المعارض وأنا أقود سيارة محملة بالبضائع، ولكنني أضطر إلى التوقف وركن السيارة على جانب الطريق لكي أستريح قليلاً وكأنني أحتضر ببطء. وأستمر على هذه الحالة حتى أستعيد وعيي وأسترد بعض عافيتي وأستطيع مواصلة القيادة. في مثل هذه الظروف، ينتابني شعور وكأن ليس لي قيمة على الإطلاق، بل إن هذا الشعور يستمر معي لعدة أيام.

دون شك، لن يفيدك إدراك أن الحل الأمثل للتغلب على مثل هذه الحالة هو ملازمة الفراش والنوم في مكان هادئ وخاصةً إذا كنت في وسط مدينة مليئة بالأشخاص ومزدحمة. وينطبق الأمر نفسه عندما أكون في أحد الفنادق وقد قمت بتفريغ جميع بضاعتي حيث يلتف حولي الزبائن يستفسرون عما يريدون شراءه. وضع في

اعتبارك بجانب ما سبق ضرورة حزم جميع البضاعة والأمتعة وقيادة السيارة للعودة إلى المنزل. ولكن، هذه هي المواقف التي يعتمد فيها المرء على المصادر الخفية للطاقة والعزيمة حتى يستطيع العيش ومواصلة حياته. ولا بد وأنني في مثل هذه المواقف دائمًا ما أتصرف بوقاحة مع الآخرين."

ردود أفعال الآخرين تجاه الصداع النصفي

إذا كانت هناك حقيقة واحدة مؤكدة بشأن الصداع النصفي، فهي تتمثل في أنك لن تستطيع أبدًا تقدير مدى الألم والمعاناة التي يمر بها مريض الصداع النصفي إلا إذا أُصبت بهذا المرض.

إن عدم ظهور أعراض ظاهرية للصداع النصفي على المريض – حيث لا يؤدي إلى ظهور ورم أو شحوب لون الوجه – يجعل من السهل التظاهر به واعتباره من قِبل الآخرين مجرد أحد آلام الصداع العادي. وهناك بعض الأشخاص الذين اعتادوا على أخذ إجازات مرضية كثيرة بزعم إصابتهم بإحدى نوبات الصداع النصفي. وبصفة عامة، يتضح أن هؤلاء الأشخاص لم يسبق لهم المرور بتجربة نوبة صداع نصفي حقيقية واحدة في حياتهم. ومن الواضح جليًا أن هذا الأمر يجلب على مريض الصداع النصفي الحقيقي ضيقًا شديدًا -- خاصةً عندما يذهب إلى العمل في اليوم التالي ذلك المريض الذي تظاهر بالإصابة بنوبة صداع نصفي وهو في قمة السعادة دون وجود أي أثر يشير إلى المعاناة والألم اللذين قد مر بهما. بجانب ما سبق، يؤدي هذا الأمر إلى فقدان مصداقية المعاناة الحقيقية التي يمر بها مريض الصداع النصفي الحقيقي – خاصةً في نظر الرؤساء والزملاء في العمل الذين يعتقدون أنه يبالغ في التظاهر بالمرض. وبالتالي، سرعان ما يتم النظر إلى أي شخص يقول إنه مصاب بالصداع النصفي

وكأنــه يتظاهر بالمرض. بخصوص ذلك الأمر، ذكرت إحدى الطبيبات أنه أحيانًا ما يلجأ المصابون بالصداع النصفي في نهاية الأمر إلى إبلاغ العمل عند عدم قدرتهم على الذهاب إليه بأن لديهم نزلة برد أو أنفلونزا فقط لإخفاء خجلهم من ذكر إصابتهم بهذا المرض. تكمن المشكلة في حقيقة الأمر في أنه ليس هناك وعي كافٍ أو إدراك جيد يوضح مدى الاختلاف بين الصداع العادي والصداع النصفي. وفي هذه الحالة، يكون المرضى قد بدءوا في الشعور بالذنب تجاه أنفسهم.

يُعتبر الصداع النصفي مرضًا صعبًا للغاية، خاصة عندما تنتابك نوباته في أوقات سيئة لا تستطيع عندها التوقف عما تفعل. وتكمن المشكلة في أن شعورك بالقلق تجاه حدث على وشك الوقوع من الممكن أن يتسبب في إصابتك بالنوبة. على سبيل المثال، إذا استمر أفراد الأسرة والأصدقاء في تذكيرك بأنه لا يجب أن تنتابك نوبة الصداع النصفي في أثناء مناسبة معينة، فإنهم بهذه الطريقة قد يتسببون في إصابتك بها بالفعل.

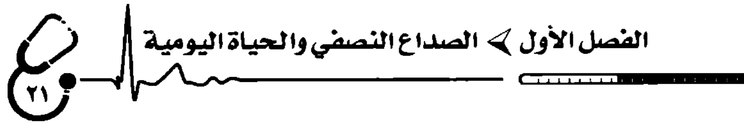
من الأمور الأخرى التي تؤدي إلى الشعور بالحزن والإحباط رد فعل الآخرين ومواقفهم تجاه الصداع النصفي؛ حيث إنهم قادرون على تحويل مرض مؤلم إلى عذاب فعلي. فلا يتسبب شعور المريض بعدم تعاطف الآخرين معه أو تبنيهم موقفًا عدائيًا تجاهه فقط في شعوره بالذنب والتقليل من شأنه، بل يتسبب ذلك أيضًا في إصابته بالتوتر الذي قد يؤدي إلى زيادة حدة الأعراض الجسمانية. من ناحية الأخرى، قد يؤدي موقف زميل لك يتفهم مدى المعاناة التي تشعر بها إلى شعورك بارتياح شديد. وهذا هو الأمر الذي ربما يخفف من شعورك بالذنب وعدم الأهمية أو قلة الشأن. ومما لا شك فيه أن التخلص من الضغوط يمكن في المعتاد أن يخفف بعض الشيء من حدة الأعراض الجسمانية.

الآثار النفسية والانفعالية المترتبة على الإصابة بالصداع النصفي

ترتبط العوامل الجسمانية والانفعالية والعملية للصداع النصفي ارتباطًا شديدًا ببعضها البعض. وبالنسبة لبعض المرضى، قد يكفي شعورهم بالذنب أو التوتر أو عدم الأهمية لإصابتهم بإحدى النوبات. وفي مقابل ذلك، تقوم النوبة بدورها في إثارة مزيد من الشعور بالذنب والتوتر وعدم الأهمية. وهكذا تستمر تلك الحلقة المفرغة دومًا ولا تنتهي.

من الصعب بالفعل أن تتوقف عن العمل عند التعرض لنوبات الصداع النصفي وتقول إنك بحاجة إلى الذهاب إلى المنزل وملازمة الفراش وإذا كنت على علم بأن زملاءك في العمل أو أصدقاءك سيعتقدون أنك شخصية ضعيفة تتظاهر بالمرض للذهاب إلى المنزل وعدم إكمال يوم العمل. ولكن هذا لا يمنع أن هناك بعض الأوقات التي يستحيل معها الاستمرار في العمل وسط شدة المعاناة والألم اللذين تمر بهما.

في الحالات التي يكون فيها الألم حادًا للغاية، قد يلجأ المرضى بالفعل إلى الانعزال عن العالم الخارجي والمجتمع تمامًا حتى يتجنبوا التعرض لمواقف قد تثير شعورهم بالضغط، وبالتالي تؤدي إلى تعرضهم لإحدى النوبات. والجدير بالذكر هنا أن من الشائع أن يشعر المرضى بالخوف من تعرضهم للنوبات بينما هم في منزل آخر غير منزلهم - حيث لا وجود للدفء والطمأنينة التي يشعرون بها وهم يستلقون وسط الظلام في حجرة النوم الخاصة بهم - خاصةً إذا كان أفراد هذا المنزل ليس لديهم الفهم الكافي للتعاطف مع حالاتهم.



آثار العلاج الناجح

قد يكون للاكتشاف المفاجئ لعلاج ناجح للصداع النصفي أو للتوقف عن التعرض للنوبات بصورة طبيعية - على سبيل المثال، عند وصول السيدات إلى سن اليأس - تأثير رائع على المريض. ولكن في البداية، قد تنتاب المريض مشاعر تشوبها الحيطة وربما الشك حيث يقول في نفسه: "أيمكن أن يحدث ذلك فعلاً وأتماثل للشفاء أم أنه مجرد تأثير وهمي؟ أهذا الأمر خيال أم حقيقة؟ هل ستعاودني النوبات مرة أخرى عند المضي قدمًا في حياتي؟". ويعقب هذه الشكوك شعور المريض بسعادة غامرة وانهمار دموع الفرح لكونه أخيرًا قد تحرر من معاناة الإصابة بالصداع النصفي التي كانت تبدو له بلا نهاية. من الناحية النفسية، فإن هذه التجربة تماثل الشعور بالتحرر من زنزانة مظلمة بعد فترة معاناة طويلة لا شريك فيها سوى الوحدة.

هناك مئات الآلاف من مرضى الصداع النصفي الذين من الممكن مساعدتهم عن طريق تلقي أنواع العلاج التقليدية أو البديلة. بجانب ذلك، هناك حالات قليلة لا يمكن تقديم أي نوع من المساعدة لها. لذلك، إذا لم ينجح دواء ما أو طريقة علاج معينة في التأثير بفعالية على المرض، فإنه من المنطقي أن يتم الاستمرار في المحاولة والتجربة حتى ينجح علاج آخر. فمن الممكن أن يؤدي التحسن القليل إلى حدوث اختلاف كبير في حياتك. وضع نصب عينيك أن جميع حالات الصداع النصفي ليست كبعضها البعض وأن كل مريض يختلف عن الآخر؛ فالعلاج الذي ينجح مع مريض ما قد لا ينجح مع غيره. ولكن إذا لم تجرّب أي نوع من أنواع العلاج، فلن تعرف أبدًا ما الذي يمكن أن ينجح في حالتك.

إذا كنت من ضمن أقارب أحد مرضى الصداع النصفي أو أصدقائه أو زملائه في العمل، فإنه من المحتمل أن تشعر تجاهه باهتمام وتعاطف شديدين. وفي الوقت نفسه، ربما تشعر بعدم قدرتك على تقديم يد العون له كما ينبغي للتخفيف من معاناته. ولكن هذا ليس صحيحًا، حيث سنقدم في الفصل التالي الطرق العديدة التي تستطيع بها أن تساعد نفسك وتساعد أيضًا مريض الصداع النصفي في الشعور بمزيد من التحسن والقدرة على تولي زمام الأمور.

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- لا يمثل الصداع النصفي مشكلة عضوية فحسب، بل له أيضًا أبعاد نفسية وعملية على الحياة اليومية للمرضى.
- لست وحدك الذي تشعر بالذنب والخوف حيال إصابتك بالصداع النصفي. فإذا استطعت التخلص من مثل هذه المشاعر السلبية وأقبلت على الحياة بصورة أكثر إيجابية، فقد تستطيع بالفعل التغلب على الآلام الجسمانية التي تنتابك.
- لا تنكر على نفسك الحق في الحصول على مساعدة طبية ماهرة؛ حيث إن تلقيك علاج ناجح من الممكن أن يغير حياتك إلى الأفضل.

الفصل الثاني

أسباب الإصابة بالصداع النصفي وأكثر الأشخاص عرضة للإصابة به

قد تكون قد استقبلت للتو من طبيبك الخاص نبأ إصابتك بالصداع النصفي. وربما أيضًا يكون لديك صديق حميم أو قريب يعاني من هذا المرض. وفي كلتا الحالتين، سينتابك شعور بالحيرة من جراء عدم تيقنك من حقيقة المرض الذي ألم بك أو بغيرك.

تم التعرف على أعراض الصداع النصفي منذ آلاف السنين، تحديداً عام ٤٠٠ قبل الميلاد. وقد عرف التاريخ الكثير من مرضى الصداع النصفي المشهورين من أمثال "يوليوس قيصر" و"تشارلز داروين" و"لويس كارول" و"سيجموند فرويد". وعلى الرغم من كونه مرضًا غاية في الانتشار، فإنه لم يمكن فهم الصداع النصفي والتعامل معه بشكل مناسب في جميع الحالات. وهناك الكثير من الخرافات والحكايات الخيالية التي تدور حول الصداع النصفي. وقد يكون السبب وراء نسج مثل هذه الحكايات هو عدم قدرة العلماء على معرفة الكثير عن هذا المرض وماذا يحدث في أثناء النوبة وما السبب في إصابة بعض الأشخاص به وعدم إصابة البعض الآخر.

تعريف الصداع النصفي

حتى الوقت الحاضر، لم يتم التمكن من معرفة الكثير من الأمور اليقينية الخاصة بالصداع النصفي. وعلى الرغم من بدء إجراء الأبحاث

الجادة منذ نحو قرن من الزمان حتى الآن، فإنه لم يتم التوصل إلى طرق فعالة للعلاج إلا في الخمسين عامًا الأخيرة. لذلك، فإن عملية البحث عن علاج شافٍ لهذا المرض وإيجاده لا تزال في مراحلها الأولى.

يصف العلماء الصداع النصفي بأنه صداع ناتج عن حدوث تغيرات في الأوعية الدموية (Vascular headache). وهناك اعتقاد منذ العديد من السنوات يقول إنه قبيل إصابة المريض بالنوبة، تنقبض الأوعية الدموية التي تحيط بالمخ، ثم تنبسط لتصبح أكبر من حجمها الطبيعي. وفي هذه الفترة على وجه التحديد، يتم الشعور بآلام الصداع. وعادة ما يتركز الصداع في جانب واحد من الرأس. وقد يشعر المريض أيضًا بالألم على شكل خفقان مع كل ضربة قلب؛ حيث تؤدي ضربات القلب إلى ضخ كمية أكبر من الدم إلى الأوعية الدموية التي تحيط بالمخ والتي تكون محتقنة، مما يؤدي إلى الشعور بمزيد من الألم.

كان الاعتقاد السائد يقول إن ذلك النشاط غير الطبيعي الذي يحدث في الأوعية الدموية هو الذي يسبب الإصابة بنوبات الصداع النصفي. ولكن، يعتقد معظم الأطباء اليوم أن ذلك النشاط غير الطبيعي إنما هو أحد الأعراض فحسب؛ أي أنه نتيجة لتغيرات أكثر تعقيدًا تحدث داخل المخ.

يفضل معظم المتخصصين في الوقت الحاضر تلك النظرية المتعلقة بعلم الأعصاب والتي تقول إن الصداع النصفي يشتمل على تغيرات كيميائية مهمة تحدث داخل المخ، مما يؤثر على نشاط الأعصاب (التي تنقل رسائل حسية مثل الشعور بالألم). ولقد أثبتت التجارب أن هناك موجة من الخمول - تُعرف باسم "العاصفة العصبية" (Nerve storm) - يتعرض لها سطح المخ قبل حدوث نوبة الصداع النصفي مباشرة.

وتُعتبر مادة السيروتونين (Serotonin) إحدى المواد الكيميائية التي يُعتقد أن لها تأثيراً في هذا الأمر، حيث تتناقص كميتها في أثناء تعرض المريض لإحدى النوبات. جديرٌ بالذكر أن مادة السيروتونين تقترن بانقباض الأوعية الدموية، كما أن لها وظيفة تؤديها في منطقة ما بجذع الدماغ[١] (Brain stem). وفيما يخص هذا الأمر، هناك ما يُعرف باسم "بوابة الألم"، التي تظل "مغلقة" بواسطة جذع الدماغ حتى لا نعاني من الإحساس بالألم. ومن المحتمل أن تنتابنا نوبات الصداع النصفي عندما تؤدي التغيرات الكيميائية إلى ترك بوابة الألم مفتوحة. كذلك، فإن الشعور بالقلق فيما يبدو يؤدي إلى فتح هذه البوابة. وتعد إمكانية استخدام أساليب الاسترخاء للمساعدة في إغلاق هذه البوابة أحد الأسباب التي تقف وراء إحساس مرضى الصداع النصفي بأن الاسترخاء ذو فائدة.

في الوقت الحالي، هناك اعتقاد سائد مفاده أن نوبة الصداع النصفي تبدأ في مداهمة المريض عند اجتماع عدد من العوامل معاً. على سبيل المثال، إذا كانت لديك حساسية من تناول بعض الأطعمة التي تتسبب في حدوث صداع نصفي لك كتناول الجبن مثلاً، فإنك لن تتعرض لأية نوبة كاملة من نوبات الصداع النصفي إلا في حالة التعرض للضغط العصبي أو عند اقتراب ميعاد الدورة الشهرية بالنسبة للنساء. وتختلف هذه العوامل من شخص إلى آخر، مما يفسر ضرورة اختلاف طرق العلاج تبعاً لكل مريض وأسلوب الحياة الذي يتبعه.

من النصائح البسيطة والمهمة في هذا الصدد أن الألم يحمي الجسم من التعرض لمزيد من الضرر. ويعني ذلك أن إصابتك بنوبة

---

(١) هو جزء المخ الذي يقع أعلى العمود الفقري ويؤدي إلى توقف الإحساس بالألم.

صداع نصفي قد تكون وسيلة يلجأ إليها جسمك لإجبارك على التوقف والخلود إلى الراحة عندما يكون في حالة شديدة من الإرهاق.

الأنواع المختلفة للصداع النصفي

تتمثل إحدى خصائص الصداع النصفي التي تجعل من الصعب للغاية معالجته في اختلافه اختلافًا كبيرًا من شخص لآخر. وفي حقيقة الأمر، هناك أنواع عديدة من الصداع النصفي سيتم توضيحها فيما يلي. لكن ذلك لا ينفي أن الأطباء يستطيعون التعرف على العديد من الأنواع الواضحة لهذا المرض. ومن هذه الأنواع:

الصداع النصفي غير المصحوب بالنسمة

يعاني معظم المرضى (حوالي ٩٠٪) من الصداع النصفي غير المصحوب بالنسمة. ويُطلق أيضًا على هذا النوع من الصداع النصفي "الصداع النصفي الشائع" (Common migraine). ويزيد قليلاً هذا النوع عن كونه صداعًا عاديًا. وقد تم تعريف الصداع النصفي الشائع من قبل إحدى المؤسسات المعنية لعلاج الصداع على أنه ألم حاد يتركز في جانب واحد من الرأس ويشعر فيه المريض بالألم على شكل خفقان. وعادةً ما يصاحب هذه الأعراض شعور بالغثيان وقيء وبرودة في اليدين ورعشة ودُوار وحساسية تجاه الصوت والضوء.

في هذا النوع من الصداع النصفي، يتم التعرض للصداع الحاد الذي يشعر به المريض في جانب واحد فقط من الرأس دون أي أعراض تحذيرية سابقة. ويشترك الصداع النصفي الشائع مع غيره من الأنواع الأخرى في إمكانية مداهمته للمريض على فترات منتظمة (على سبيل المثال، مرة واحدة كل أسبوع أو كل شهر). كذلك، ومثله مثل غيره من

أنواع الصداع النصفي الأخرى، تحدث الإصابة به كرد فعل تجاه مجموعة من الظروف أو المثيرات أو كليهما معًا (على سبيل المثال، نتيجة تناول أنواع طعام معينة أو لأسباب تتعلق بالبيئة أو نتيجة التعرض لضغط عصبي أو غيرها).

دراسة حالة

تبلغ "جوي" - المريضة التي سنتحدث بصددها الآن - ٥٩ عامًا من العمر وقد ظلت ولا تزال تعاني من الصداع النصفي الشائع على مدى ٢٥ عامًا تقريبًا. والجدير بالذكر هنا أنها تتعرض للنوبات على فترات منتظمة - إما شهريًا أو كل أسبوعين -- وخاصةً في أثناء عطلات نهاية الأسبوع. ولا تشعر "جوي" بأي أعراض تحذيرية سابقة للإصابة بالنوبة؛ فقد كان كل ما تشعر به عبارة عن صداع مفاجئ يتركز فوق عين واحدة أو في مؤخرة الرأس إلى جانب الشعور بالغثيان.

تتعرض "جوي" في عملها لكثير من الضغط العصبي والتوتر. ولاحظت بناءً على ذلك أن نوبات الصداع النصفي تنتابها بعد هذا التوتر أكثر مما تنتابها في أثنائه. وفي الماضي، كانت الإصابة بهذه النوبات تعني بالنسبة لها إلغاء الكثير من الترتيبات الاجتماعية وإفساد استمتاعها بعطلات نهاية الأسبوع. من ناحية أخرى، وجدت هذه السيدة ما يريحها من وطأة هذه النوبات في اتباع طرق التأمل الغيبي وغيرها من الأساليب الباعثة على الاسترخاء.

الصداع النصفي المصحوب بالنسمة

يشترك هذا النوع من الصداع - الذي كان يُطلق عليه فيما مضى "الصداع النصفي التقليدي" - مع الصداع النصفي الشائع في أنه

يسبب لصاحبه الشعور بصداع حاد يتركز في جانب واحد من الرأس. ويصاحب ذلك عادةً شعورٌ بالغثيان والقيء وعدم احتمال الضوء الساطع والضوضاء العالية والروائح النفاذة.

أما الاختلاف بين الصداع النصفي الشائع والصداع النصفي التقليدي، فيتركز فيما يطلق عليه الأطباء النسمة التي تعبر عن مجموعة من الأعراض التحذيرية الداخلية التي تنبئ المريض بأنه على وشك الإصابة بنوبة صداع نصفي. وتختلف النسمة بدرجة كبيرة بين كل مريض وآخر، ولكنها بوجه عام تستمر ما بين بضع دقائق إلى ساعة واحدة. وعادةً ما تتوقف عندما يبدأ ألم الصداع. وتعبر هذه الحالة عن مرحلة ما قبل الصداع التي تكون مقترنة بحدوث انقباض في الأوعية الدموية الموجودة بالرأس.

من المهم أن نعرف أن نوبة الصداع النصفي لا تتكون فقط من مرحلة الإصابة بالصداع. فهي تتضمن أيضًا أي أعراض تحذيرية مبكرة (يُطلق عليها بوادر) بالإضافة إلى النسمة وأيِّ تأثيرات ناتجة عن هذه المرحلة مثل الشعور بالإعياء أو الإرهاق. ويمكن أن نستخلص مما سبق أن الجسم يقوم بالاستعداد للإصابة بالنوبة قبل بدء ألم الصداع بمدة طويلة. لذلك، فإنه من المهم أن يتلقى المريض علاجًا مبكرًا للسيطرة على هذه النوبات.

قد تشتمل أعراض النسمة على واحد أو أكثر من الأعراض الآتية:

- اضطرابات في الرؤية: تتضمن رؤية أضواء برّاقة أو بقع أو خطوط متعرجة أو نجوم ملونة وما إلى ذلك. وقد تشتمل أيضًا هذه الاضطرابات في بعض الأحيان على تعتيم الرؤية أو ما

يُطلق عليه "البقع العمياء". وقد تشتمل كذلك أيضًا على العمى المؤقت الكلي أو الرؤية المزدوجة.

- الشعور بالوخز أو الضعف أو التنميل في الذراعين أو الساقين (ويحدث ذلك بصفةٍ خاصة في اليدين والقدمين، وعادةً ما يكون ذلك في جانب واحد من الجسم). وهناك حالات نادرة قد يحدث فيها للمريض شلل مؤقت.

هناك أعراض أخرى يمكنك ملاحظتها، مثل:

- عدم وضوح الرؤية (من الممكن حدوث هذا العرض أيضًا في أثناء النوبة)
- تغييرات في مدى الإدراك الحسي للأشياء والبيئة المحيطة والآخرين وتمتد هذه التغييرات إلى مدى إدراك المريض لذاته أيضًا (من الممكن أن تكون هذه الأعراض بوادر للإصابة بالنوبة)
- التحدث بغير وضوح أو صعوبة في التعبير عن الأفكار (عادةً ما يستمر هذا العرض في أثناء النوبة)
- قدرة عالية على تمييز الروائح (عادةً ما يكون هذا العرض جزءًا من النوبة)
- مذاق غير طيب في الفم لكل ما يتم تناوله (عادةً ما يكون ذلك العرض جزءًا من النوبة)

دراسة حالة

يبلغ "فيليب" من العمر ٥٧ عامًا وقد ظل يعاني من الصداع النصفي التقليدي منذ صباه وحتى الوقت الحاضر. والجدير بالذكر هنا أن "فيليب" قد ورث هذا المرض عن أبيه، حيث يروي لنا ذلك قائلاً:

"يبدو أنني قد ورثت قابليتي للإصابة بهذه النوبات من الصداع النصفي التقليدي عن والدي. فلقد دأب على الشكوى من أنه لا يرى بالكامل كل الأشياء التي ينظر إليها، فهو يرى الأشياء دومًا ناقصة.

أما بالنسبة لنوبات الصداع النصفي، فقد كانت تنتابني بوجه عام على فترات طويلة. وتتسم كل نوبة بثلاث مراحل من السهل التمييز بينها. تتضمن المرحلة الأولى عدم رؤيتي الجانب الأيسر من أي شيء أنظر إليه بالإضافة إلى عدم وضوح الرؤية في العينين على حد سواء. أما المرحلة الثانية، فتتضمن ظهور خط أفقي رفيع من الضوء الخاطف الذي يمتد (في النوبات الحادة) ليغطي مساحة كبيرة من مجال الرؤية. ودائمًا ما يكون ذلك مصحوبًا بظهور أشكال متعرجة وبراقة. وفي المرحلة الثالثة، تبدأ حدة الألم في الازدياد؛ حيث يصبح الألم متركزًا في الجانب الأيمن من الجبهة والصدغ الأيمن. ويستمر هذا الألم لبعض الوقت - لمدة ساعة تقريبًا - بعد اختفاء الأشكال المتعرجة.

لقد اكتشفت أيضًا بجانب ما سبق أن حديثي دائمًا ما يكون أقل وضوحًا قبل النوبات وفي أثنائها. كذلك، فإن أية أعمال كتابية أقوم بها سواء أكانت قبل النوبة أم في أثنائها أم بعدها مباشرةً يتضح بها الكثير من الأخطاء - على سبيل المثال، أحيانًا أغفل كتابة الأحرف الأخيرة من الكلمات".

قد تكون أعراض النسمة مثيرة للقلق أو مخيفة، ولكنها لا تنطوي على أية خطورة على الإطلاق. وفي الغالب، فإن من المحتمل أن تنتج هذه الأعراض عن تغيرات كيميائية تحدث في المخ، ولكنها لا تؤدي إلى حدوث أي ضرر فيه. والجدير بالذكر هنا أن بعض الأشخاص قد وجدوا

في النسمة مصدر إلهام يساعدهم في كتابة القصائد أو رسم اللوحات أو صياغة الروايات، وغير ذلك من مظاهر الإبداع الفني. فعلى سبيل المثال، قام "لويس كارول" أحد مرضى الصداع النصفي بتجسيد إصابته بهذا الاضطراب في إحدى روائعه الأدبية. وفي السنوات الأخيرة، أُقيمت إحدى المسابقات الدولية التي تهدف إلى السماح للمرضى برسم صور تعبر عن أعراض النسمة والمشاعر كافة التي تنتابهم في أثناء فترة الإصابة بالصداع النصفي. وتُعد هذه الطريقة وسيلة ممتازة لإشعار المرضى بأن هناك من يهتم بأمرهم وبمرضهم، وكذلك للتعبير عن الألم والاضطراب الذي يسببه الصداع النصفي أملاً في زيادة وعي هؤلاء الذين لم يعانوا منه من قبل.

بالإضافة إلى أعراض النسمة، فقد تكون هناك بوادر أو أعراض تحذيرية مبكرة عادةً في اليوم الذي يسبق الإصابة بالنوبة. وتستطيع أن تطلب من أفراد أسرتك وأصدقائك تدوين أي تغييرات يلاحظون أنها تطرأ على حالتك المزاجية، على سبيل المثال. حيث إن ذلك قد يفيدك في تحديد الأوقات التي من المحتمل أن تُصاب فيها بإحدى نوبات الصداع النصفي. وتشمل هذه الأعراض ما يلي:

- أحاسيس غريبة أو غير معتادة
- شعور بالجوع أو بالعطش أو بالرغبة في تناول أطعمة معينة
- تغيرات مزاجية مثل الشعور بالاكتئاب أو القلق أو البهجة (قد تكون تغيرات دقيقة لا يسهل ملاحظتها)
- إحساس بحيوية ونشاط شديدين (وكأنه لن تعاودك هذه النوبات أبداً مرة أخرى)

- شعور بالكسل والتعب
- التعرض للهواجس وتخيل أوهام
- التثاؤب

دراسة حالة

للدلالة على ما سبق ذكره، نقدم الحالة المرضية الخاصة بمريض اسمه "براين" يعاني من الصداع النصفي منذ أيام الدراسة. اكتشف "براين" أن زوجته تستطيع أن تدرك العلامات الدالة على الإصابة الوشيكة بإحدى النوبات بصورة أفضل منه. يحكي "براين" عن ذلك قائلاً:

"تلاحظ زوجتي أنني في اليوم الذي يسبق إصابتي بنوبة حادة من الصداع النصفي، أكون بصفة خاصة بصحة جيدة، كما تنتابني رغبة في مخالطة الآخرين والاستمتاع بصحبتهم. كما أشعر أيضاً بجانب ذلك في هذا اليوم بالسعادة. وقد دونت زوجتي هذه الأعراض في المفكرة الخاصة بها".

لا تعني هذه الأعراض التحذيرية السابقة للنوبة أنه يمكن تشخيص الحالة على أنها صداع نصفي تقليدي إلا إذا كان مصحوباً بالنسمة. فهذه الأعراض التحذيرية قد تسبق كذلك الصداع النصفي الشائع.

في أثناء التعرض لإحدى نوبات الصداع النصفي

في المرحلة التي تشتد فيها النوبة إلى أقصى درجة، لا يشغل تفكير معظم مرضى الصداع النصفي الشائع أو التقليدي شيء سوى الرغبة الشديدة في الاستلقاء أو الجلوس بهدوء في مكان مظلم ومحاولة الخلود

إلى النوم. لكن، هناك بعض المرضى الذين يقولون إنهم في حالات النوبات الخفيفة يفضلون أن يستمروا في مباشرة أنشطتهم؛ حيث إن ذلك يسرع من انتهاء النوبة. وبناءً على تجربتهم الخاصة، يذكر هؤلاء أن الألم يشتد عليهم فيما يبدو عندما يستسلمون له أكثر مما يحدث عندما يثابرون ويحاولون نسيانه بالمضي قدمًا فيما يفعلونه.

فبعيدًا عن آلام الصداع والشعور بالإعياء، هناك بعض المرضى الذين تنتابهم رغبة في تناول الطعام على الرغم من شعورهم بالغثيان. وقد تتضمن الأعراض الأخرى الصداع النصفي ما يلي:

- حساسية تجاه الضوء: ويُعد هذا العرض أكثر الأعراض شيوعًا بعد التعرض لنوبات الصداع والشعور بالغثيان.
- إسهال
- تبول متكرر أو احتباس السوائل في الجسم
- الشعور بسخونة شديدة أو برودة شديدة
- حساسية شديدة تجاه الأصوات والروائح (وقد تزيد الروائح من حدة الصداع.)
- وجود مشكلات في أثناء الكلام
- الشعور باعتلال عام في الصحة

أنواع أخرى من الصداع النصفي

نسمة الصداع النصفي غير المصحوبة بصداع

كانت هذه الحالة المرضية تُسمى فيما سبق "معادل الصداع النصفي". وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو غريبًا، فإن الحقيقة

تؤكد أنه ليس كل مرضى الصداع النصفي يصابون بصداع. وبمزيد من الدقة، يمكن القول إن الشعور بآلام الصداع لا يدخل ضمن جميع نوبات الصداع النصفي. فتُسمى مثل هذه النوبات بحالات معادل الصداع النصفي.

في هذه الحالة، يُصاب المريض بالنسمة فحسب دون الشعور بالصداع الذي عادةً ما يتبع النسمة في الأنواع الأخرى من الصداع النصفي. وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو وكأنه بمثابة حدوث تحسن ملحوظ في نوبات الصداع النصفي التقليدية، فإن الكثير من المرضى يقولون إنهم يجدون أعراض النسمة شديدة في حد ذاتها.

الصداع المتمركز حول العين

لا يمكن اعتبار الصداع المتمركز حول العين[٢] (Cluster headache) أحد أنواع الصداع النصفي، لكنه عادة ما يتم تصنيفه كأحد أنواعه.

يتسم هذا النوع من الصداع بأنه صداع شديد الألم يأتي على فترات ويستمر من ٦ إلى ١٢ أسبوعًا. كذلك، فإنه من الممكن أن يُصاب المريض بالعديد من النوبات في اليوم الواحد. وفي أثناء النوبات، يشعر المصابون بالحاجة إلى المشي والرغبة في ضرب رأسهم في الحائط. على الجانب الآخر، يفضل مرضى الصداع النصفي الاستلقاء والهدوء في أثناء مداهمة النوبات لهم؛ وهذا هو الفارق بين الصداع المتمركز حول العين والصداع النصفي.

---

(٢) نوعٌ من أنواع الصداع الذي يتميز بإفراز هرمون الهستامين (Histamine). وهو عبارة عن ألم حاد مفاجئ يتميز بأنه يجعل العين تدمع ويسبب الإصابة برشح في الأنف.

على الرغم من أن الصداع المتمركز حول العين عادةً ما يُصيب الرجال في منتصف العمر الذين اعتادوا التدخين، فإن هناك أيضًا العديد من المرضى من السيدات يصبن به. ومن اسم هذا النوع من الصداع، يتضح أن الألم يؤثر على عين واحدة فقط، مما يؤدي إلى احمرارها وكثرة الدموع بها. بالإضافة إلى ذلك، تبدأ ناحية الأنف الموجودة بالجانب المصاب نفسه في الرشح دون أن يتأثر الجانب الآخر من الوجه.

دراسة حالة

يبلغ "فيليكس" من العمر ٣٨ عامًا وقد ظل يعاني من الصداع المتمركز حول العين على مدى ١١ عامًا. وحتى العام الماضي، كانت تنتاب "فيليكس" نوبات الصداع بصورة يومية، مما أدى به إلى الوصول إلى حالة من اليأس. ولكن، كان تلقيه العلاج في المستشفى وتجربته للعديد من أنواع العقاقير المختلفة هو ما أدى إلى تخفيف حدة النوبات التي يتعرض لها الآن لدرجة يمكن التحكم فيها. كذلك، فقد استطاع "فيليكس" ذاته تقديم المساعدة إلى نفسه عن طريق تلقي العديد من وسائل العلاج في المنزل بالإضافة إلى اتباع طرق تمكنه من التغلب على الصداع.

الجدير بالذكر هنا أن النوبات التي كان يتعرض لها "فيليكس" كانت تأتيه على نحو مفاجئ. ويحكي "فيليكس" عن ذلك قائلاً: "قد تبدأ النوبات لديّ بألم يتركز تحت العينين، مع انسداد فتحتي الأنف في الغالب - كما لو كان الأمر يتمثل في بدء الإصابة بنزلة برد. يصاحب ذلك ألم حاد في العين اليسرى فقط التي تدمع باستمرار وتصبح أيضًا أصغر حجمًا".

الإصابة بأنواع مختلفة من الصداع

على الرغم من أننا استعرضنا أنواعًا من الصداع النصفي والصداع غير النصفي أو العادي كلاً على حدة، فإنه سيكون من الخطأ أن نفترض أن كل نوع متفرد بذاته وأن الإصابة بأي من هذه الأنواع يمكن ألا تصطحبها الإصابة بالأنواع الأخرى.

فبالرغم من أن معظم المرضى يصابون إما بالصداع النصفي الشائع وإما بالصداع النصفي التقليدي، فإنه من الممكن أن يعاني مريض ما من كلا النوعين. كذلك، فإن هناك بعض المرضى الذين يتحولون على نحو مفاجئ من الإصابة بالصداع النصفي الشائع إلى الصداع النصفي التقليدي دون أي أسباب واضحة. وهناك أيضًا بجانب ذلك العديد من المرضى الذين ينتقلون بين الإصابة بالصداع النصفي والصداع الناتج عن تقلص العضلات[٣] (Muscle tension headache)، مع الإصابة أحيانًا بنوبات مختلطة بها سمات من كلا النوعين من الصداع.

في الواقع، ذكرت إحدى الطبيبات التي تعمل في إحدى العيادات المتخصصة في علاج آلام الصداع النصفي: "إننا لا نقوم بفحص المرضى إلا إذا أصيبوا بأنواع مختلطة من الصداع. فمن الممكن أن يتكيف المرضى مع آلام الصداع النصفي ويتعايشوا معها، لكنهم لن يستطيعوا احتمال الأمر إذا كان مصحوبًا بأنواع أخرى من الصداع."

إذا كنت تعاني من صداع مزمن، فقد تكتشف أن الصداع الذي تشعر به ليس متماثلاً في جميع الأوقات. فأحيانًا، قد يأتي الصداع على

---

(٣) سوف يتم تناول موضوع الصداع الناتج عن تقلص العضلات بالتفصيل في الفصل الخامس لاحقًا.

هيئة نوبات صداع نصفي بصورة مباشرة. وأحيانًا أخرى، قد تتعرض لنوبات صداع أكثر إيلامًا، مثل نوبات الصداع الناتج عن تقلص العضلات. وفي بعض الأحيان، يتداخل أحد أنواع النوبات مع نوع آخر من أنواع الصداع.

بسبب هذه العلاقة المتداخلة بين الأنواع المختلفة من الصداع، يزعم القليل من المتخصصين أنه ليس هناك ما يسمى بالصداع النصفي؛ فكل ما هنالك هو صداع فحسب. ويعتقد هؤلاء المتخصصون أن الصداع ما هو إلا صداع؛ وبالتالي، فهم يؤمنون بخطأ محاولة التمييز بين أنواعه المختلفة.

من ناحية أخرى، نجد أن معظم مرضى الصداع النصفي - وخاصةً الصداع النصفي التقليدي - على دراية كافية بالاختلاف بين نوبات الصداع النصفي التي يتعرضون لها ونوبات الصداع الأخرى التي قد يعانون منها بين الحين والآخر.

مرحلة ما بعد التعرض للنوبات

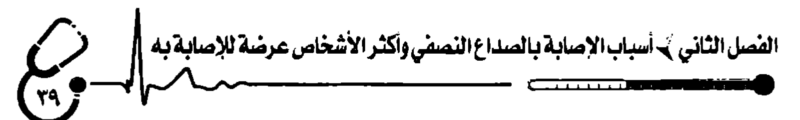
تختلف نوبات الصداع بدرجة كبيرة بين بعضها البعض في المدة التي تستغرقها. فقد تتراوح هذه النوبات بين ألم حاد يستغرق مدة قصيرة إلى نوبات من الصداع المزمن الناتج عن تقلص العضلات التي تستمر ليلاً ونهارًا.

تستغرق معظم نوبات الصداع النصفي ما بين ٢ إلى ٣ ساعات و٣ أيام. وهناك بعض المرضى الذين يستطيعون المضي قدمًا في حياتهم العادية في أثناء التعرض لهذه النوبات. ولكن بالنسبة للعديد من المرضى، فإن الفعل الوحيد الذي يمكنهم اللجوء إليه هو الاستلقاء في

غرفة مظلمة ومحاولة الخلود إلى النوم؛ حيث إن النوم يساعد كثيراً في تقليل فترة التعرض للنوبة.

بعد انتهاء نوبة الصداع النصفي، يجد بعض المرضى أنفسهم وقد أنهكهم الإعياء التام؛ حيث يشعرون بالضعف والإرهاق ويُصابون بالشحوب ويفقدون القدرة على القيام بأي فعل لمدة بضع ساعات أو حتى بضعة أيام. على الجانب الآخر، هناك مرضى آخرون يكون رد فعلهم بعد انحسار النوبة غريبًا للغاية؛ حيث تنتابهم بعد اختفاء الألم حالة من الانتعاش والصحة وأحاسيس مماثلة لتلك التي تنتاب البعض الآخر قبل الإصابة بالنوبة. فيجد هؤلاء المرضى بصفة خاصة أن محاولة تثبيط النوبة عن طريق تناول أدوية أو عقاقير تساعد في ذلك تترك لديهم شعوراً عامًا بالتعب قد يستمر لعدة أيام، بينما يؤدي السماح للنوبة بأخذ وقتها ومجراها الطبيعي إلى انتهائها بصورة أسرع، لتترك لدى المرضى شعوراً عامًا بالسعادة والراحة.

من الواضح أن المريض وحده هو الذي يجب أن يقرر ما إذا كان يريد تثبيط النوبة وإيقافها عن طريق تناول العقاقير أو اعتزام التعرض لها. ولكن من الأمور التي تبعث على الراحة أن يعرف المريض أن هناك أدوية أو عقاقير يمكن اللجوء إليها إذا شق عليه الأمر وزادت الحالة سوءاً. لذلك السبب؛ من المهم جداً أن تقوم باستشارة طبيبك الخاص لتحصل على التشخيص الصحيح لحالتك والعلاج المناسب لها. ففي النهاية، لك الحق في أن يكون لديك القدر نفسه من الصحة والسعادة المتوفر لأي إنسان آخر.



أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالصداع النصفي

يمكن أن يُصيب الصداع النصفي الأفراد من كلا الجنسين بمختلف الطبقات الاجتماعية والأعمار. وبالرغم من ذلك، فإن الإصابة بالصداع النصفي لها معايير من الممكن تمييزها والتعرف عليها.

الأطفال

إن معظم الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي من الذكور (حوالي ٨٠٪)، الأمر الذي يبعث على الدهشة لأن أغلبية المرضى البالغين تكون من السيدات. وحتى الآن، لم يتم التوصل إلى السبب الكامن وراء هذا الأمر الغريب، على الرغم من أنه عادةً ما يرجع السبب في ذلك إلى التغييرات التي تحدث في الهرمونات بعد الوصول إلى مرحلة البلوغ عند السيدات.

فطبقًا للنظريات الطبية المعروفة، تتمثل الأنواع الأكثر شيوعًا من الصداع النصفي التي تصيب الأطفال في الصداع النصفي الشائع والصداع النصفي المتعلق بأمراض البطن (Abdominal migraine). لكن ذلك لا ينفي أن هناك بعض الأطفال الذين يعانون من الصداع النصفي التقليدي، وكذلك الصداع الشللي النصفي[٤] (Hemiplegic migraine) الذي يعد من الحالات الخطيرة نادرة الحدوث.

من الواضح جليًا أنه من الصعب أن يتم للطفل شرح السبب وراء إصابته بالصداع النصفي وماذا يحدث في جسده في أثناء الإصابة - خاصةً فيما يتعلق بأعراض النسمة التي تعتبر من الأمور المحبطة

(٤) حالةٌ ألم تحدث في نصف الوجه والرأس يصاحبها شلل شقي عابر.

والمأساوية بالنسبة للطفل؛ حيث إنها قد تؤدي إلى إثارة خيالات شرسة بداخله. كما أنها قد تولد لديه إحساسًا بالخوف من احتمالية الإصابة بالجنون.

يعتبر الطبيب "هوارد فريمان" من الأطباء المهتمين بهذا الموضوع؛ فهو يعمل كممارس عام في أحد المستشفيات بإحدى الدول الأوروبية. هذا، وتجده أيضًا بجانب ما سبق يدير عيادة متخصصة في علاج آلام الصداع النصفي عند الأطفال على مدى الأربعة أعوام الأخيرة. يجد الطبيب "فريمان" أنه من الصعب قبول بعض ما يُقال أو يُعتقد بشأن الأطفال والصداع النصفي؛ حيث إن خبرته الشخصية في التحدث مع المرضى من الأطفال لم تؤكد له هذه الحقائق المزعومة. على سبيل المثال، يشكك الطبيب "فريمان" في وجهة النظر التي تقول إن تجربة الإصابة بالصداع النصفي التي يمر بها الأطفال تختلف عن تلك التي يمر بها البالغون. على العكس من ذلك، يعتقد هذا الطبيب أن الأطفال يعانون من أنواع الصداع النصفي نفسها التي يعاني منها البالغون، ولكنهم يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم وعما يشعرون به نتيجةً لصغر سنهم.

من المعتاد أن يقوم الممارس العام بتحويل المرضى من الأطفال – بعضهم لا يتعدى عمره الثلاث سنوات – إلى إحدى العيادات. وبهذا الشأن، يعتقد الطبيب "فريمان" أن العيادة تقوم بدور فعال في تأكيد تشخيص الممارس العام وفي مساعدة الأطباء العاملين بها على اكتساب خبرة التعامل مع حالات مرضية من الأطفال. فضلاً عن ذلك، تؤدي العيادة دورًا توجيهيًا عندما تقوم بتوجيه الآباء والأمهات بصدد كيفية مساعدة أطفالهم الذين يعانون من الصداع النصفي.

أما عن وجهة نظر "فريمان" فيما يخص مساعدة الآباء والأمهات لأطفالهم، فهي مثيرة للجدل؛ حيث يقول: "إنني أميل إلى الاعتقاد في أن الكثيرين من الأطفال لا يمكن أن يكونوا عرضةً للإصابة بالصداع النصفي إلا عن طريق آبائهم أو أمهاتهم". ويشرح ذلك موضحًا أن الضغط هو العامل الرئيسي الذي يعجل الإصابة بالصداع النصفي لدى معظم الحالات المرضية من الأطفال – تمامًا مثلما يحدث لدى البالغين. بذلك، تجد أن المصدرين الرئيسيين لذلك الضغط الواقع على الطفل يتمثلان في المنزل والمدرسة. فمن الممكن أن يتسبب كل من المنزل والمدرسة في شعور الطفل بالضغط الهائل؛ رغبةً من الوالدين في أن ينجح الطفل ويبلي بلاءً حسنًا. وقد يؤدي هذا الأمر إلى طمس شخصية الطفل، فضلاً عن إمكانية إسهام الضغط الناتج عن ذلك في إصابته بالصداع النصفي.

جدير بالذكر هنا أن الطبيب "فريمان" لا يرفض النظرية القائلة بأن الحساسية تجاه الطعام من الممكن أن تلعب دورًا في الإصابة بالصداع النصفي لدى الأطفال. ولكنه في الوقت نفسه يدعو إلى توخي الحذر قائلاً:

"يلجأ الكثير من الآباء والأمهات إلى حجة حساسية الأطفال تجاه أنواع معينة من الطعام في محاولة منهم لإخفاء السبب الحقيقي وراء إصابة أطفالهم بالصداع النصفي، في حين يتمثل السبب الحقيقي للإصابة في تعرض الأطفال لضغوط من قبل الوالدين مثلاً. فدون شك، يعكس هذا الأمر محاولة تهرب الآباء والأمهات من الواقع؛ ألا وهو أنهم السبب في معاناة أطفالهم من هذه الآلام. فعلى سبيل المثال، عندما أحاول التحدث مع أحد الأطفال الذي

يبلغ من العمر ١٠ سنوات أو ما يقرب من ذلك، أستطيع أن أكتشف سبب معاناته من الصداع النصفي عندما يجيب أحد الوالدين عن الأسئلة الموجهة إلى الطفل. كما يحدث ذلك أيضًا عند التحدث مع الأطفال المصابين بالصداع النصفي البالغين من العمر ١٣ أو ١٤ عامًا".

لا يستطيع بعض الآباء والأمهات إدراك هذا الأمر وقد لا يهتمون أيضًا بشأن طلب استشارة طبية أخرى. فهم لا يمكنهم تقبل حقيقة أن إصابة طفلهم بالصداع النصفي قد ترجع إلى علاقتهم به. فينفق مثل هؤلاء الآباء والأمهات الكثير من الأموال على الأطباء المتخصصين في مجال الحساسية ضد الطعام وأطباء العلاج البديل في محاولة منهم لتخفيف الآلام عن أطفالهم. ومن المعروف أن الصداع النصفي مرض دوري؛ وبالتالي، فإنك إذا مضيت قدمًا في حياتك ومضت مدة طويلة مع معايشتك له، ستخف حدته بصورة طبيعية. كذلك، بينما يتقدم العمر بالطفل وتتطور شخصيته، ستخف نوبات وآلام الصداع النصفي. وفي هذه الحالة، سوف يعتقد الآباء والأمهات أن النظام الغذائي الخاص الذي يتبعه الطفل كطريقة من طرق العلاج قد نجح في تخفيف هذه النوبات.

لا يزال الطبيب "فريمان" قلقًا بشأن التأثير الذي قد ينتج عن اتباع الأطفال نظامًا غذائيًا قاسيًا ويقول عن ذلك:

"أعتقد أنه ليس من العدل أن يقوم الآباء والأمهات بإجبار أطفالهم على اتباع تلك النظم الغذائية الغريبة التي تهدف إلى استبعاد بعض أنواع من الأطعمة التي يتناولها الأطفال بشكل كامل. ففي

بعض الحالات، قد يكون هذا النظام الغذائي قاسيًا لدرجة أنه يحرم الأطفال من تناول معظم الأطعمة. ولكن مع ذلك، يستمر فيه الآباء والأمهات حتى إذا كان الطفل لا يزال يعاني من نوبات الصداع. إنني أنصح الآباء والأمهات بأن ينظروا إلى أنفسهم أولاً بحثًا عن السبب المؤدي للإصابة بالصداع. وإذا لم يستطيعوا الوصول إلى أي نتيجة، ينبغي عليهم اللجوء إلى مساعدة المتخصصين وعدم محاولة التصرف في مثل هذه الأمور بمفردهم من تلقاء أنفسهم".

بعيداً عن موضوع الضغط، يلقي "فريمان" الضوء على التغيرات الهرمونية التي قد تكون أحد عوامل إصابة الأطفال بالصداع النصفي. ويشير في ذلك إلى أن المعاناة من آلام الصداع النصفي تبلغ ذروتها بين مرضاه في مرحلة البلوغ ومرحلة الدراسة الثانوية -- وهما المرحلتان اللتان يتعرض فيهما الأشخاص لنسبة عالية من الضغط فضلاً عن حدوث تغيرات هرمونية كبيرة. فقد كشفت إحدى الدراسات أن الإصابة بنوبات الصداع النصفي تبلغ ذروتها في مرحلة البلوغ والعشر سنوات التي تليها، مما يؤكد أن الضغط عنصر مهم من العناصر المسببة للإصابة بالصداع النصفي.

أما بالنسبة للعلاج، فإن العيادات المتخصصة في علاج آلام الصداع النصفي لدى الأطفال تركز على وسائل العلاج السلوكي أكثر مما تركز على تناول الأدوية أو العقاقير. يقول "فريمان":

"في حقيقة الأمر، أنا لا أحبذ إعطاء الأطفال أدوية طويلة الأجل. فنحن أمام مرض تستمر الإصابة به لفترة طويلة. ولهذا السبب، يُعد العلاج السلوكي أفضل ما يمكن اللجوء إليه. لذلك، فإنني

أنصح بالاسترخاء وتوجيه الآباء والأمهات بصدد كيفية التعامل مع الصداع النصفي لدى أطفالهم، بالإضافة إلى مناقشتهم ذلك مع المدرسة التي يتعلم فيها الأطفال. فالمدارس تسيء التعامل للغاية مع الصداع النصفي. وعادةً ما تتبنى موقفًا عدائيًا تجاه الطفل الذي يمر بهذه المعاناة".

على الرغم من أن الطبيب "فريمان" يشير إلى أن الضغط الذي يتسبب فيه الوالدان يأتي على رأس قائمة العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالصداع النصفي، فإنه يؤكد على شعوره بالتعاطف الشديد معهما إذا كان طفلهما يعاني من آلام الصداع النصفي. وبصدد هذا، يقول "فريمان":

"دائمًا ما يواجه الآباء والأمهات جميع المشكلات الخاصة بالتعامل مع الطفل المصاب بمرض مزمن، وهذا أمر صعب دون أي شك. فأنت لا تريد أن تشعر طفلك أنه شخص مختلف عن أقرانه، ولكنه بالفعل مختلف ويجب عليك أن تتكيف مع هذا الأمر. ويخطئ الآباء والأمهات في الاعتقاد بأن الصداع النصفي ليس مرضًا مزمنًا، وإنما سلسلة من الأمراض المختلفة المتتالية."

بالتالي، عندما يتقدم الأطفال المصابون بالصداع النصفي في العمر فإنهم إما أن تستمر معاناتهم مع الصداع النصفي أو أنهم يستجيبون للعلاج وتتوقف معاناتهم ويتخلصون من هذه الآلام تمامًا. ومن رحمة القدر بنا أن معظم الأطفال يمكن أن يتخلصوا من الإصابة بالصداع النصفي مع تقدم العمر. هذا إلى جانب أن كثيرًا من المرضى الآخرين من الأطفال من الممكن أن ينجح علاجهم بالأدوية أو عند الجمع

بين أكثر من دواء فضلاً عن اللجوء إلى العلاج بالاسترخاء. أما عن الوسائل العلاجية التي تعتمد على اتباع نظام غذائي معين، فقد أثبتت أيضًا بعض النجاح عند تطبيقها على الأطفال، على الرغم من أن الدور الذي تلعبه الحساسية ضد الطعام لا يجب المبالغة فيه - كما أوضح الطبيب "فريمان" من قبل.

فضلاً عما سبق، تعالج أيضًا الطبيبة "آن ماكجريجور" الأطفال في إحدى العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي في إحدى الدول الأوروبية. وبناءً على خبرتها، لاحظت هذه الطبيبة أن انخفاض مستوى السكر في الدم من العوامل الشائعة التي تسبب الإصابة بالصداع النصفي لدى الأطفال. وهي تقول عن ذلك:

"إن التغذية الناقصة أو عدم تناول كميات كافية من الطعام في الأوقات الصحيحة من الممكن أن تسبب انخفاض نسبة السكر في الدم، وهو الأمر الذي يؤدي بدوره إلى التعرض لإحدى نوبات الصداع النصفي. كذلك، من الممكن أن تكون هناك علاقة بين إصابة الطفل بالصداع النصفي وبين علاقته مع أبيه وأمه. فهناك متخصصون في الأمراض والاضطرابات النفسية الخاصة بالأطفال تتم إحالة الأطفال المصابين إليهم حتى سن ٢١ عامًا".

الرجال

تقدر نسبة الرجال المصابين بالصداع النصفي حوالي خمس مرضى الصداع النصفي من البالغين فقط. وعلى الرغم من قلة هذه النسبة، فإنها تتضمن حوالي ٢ مليون مريض. ويقوم الكثير من الرجال الذي ينتمون لهذه الفئة من المرضى بوظائف مسئولة تشتمل على الكثير

من الضغوط حتى في الأوقات التي يشعرون فيها بعدم قدرتهم على التكيف مع النوبات والآلام.

يرى بعض الرجال أنه من الصعب للغاية الاعتراف بأنهم يعانون من الصداع النصفي. فهم يخافون من أن يراهم الآخرون كضعفاء ومختلفين أو عديمي الأهمية وغير أهل للثقة. ونتيجةً لهذا، يلجأ العديد منهم إلى إخفاء أمر معاناتهم من الصداع النصفي قدر ما يستطيعون. وبالتالي، يفقدون فرصة الحصول على علاج طبي فعال.

يعاني حوالي ١٪ من الأفراد من الصداع المتمركز حول العين؛ ثلاثة أرباع هذه النسبة من الرجال. وتؤثر هذه الحالة المؤلمة فيما يبدو بالأخص على الرجال المدخنين أو الذين سبق لهم في الماضي الاعتياد على التدخين.

السيدات

تمثل نسبة السيدات المصابات بالصداع النصفي حوالي ثلثي مرضى الصداع النصفي جميعهم. وقد يكون ذلك أحد الأسباب الكامنة وراء توجيه القليل من الاهتمام لهذا المرض من قبل مهنة الطب؛ وهو الأمر الذي ظل مستمرًا حتى بدأت مجموعة من السيدات في العمل في مهنة الطب في الأعوام الأخيرة.

مما لا شك فيه أن للسيدات أساليب حياة مختلفة عن تلك الخاصة بالرجال. كما أن السيدة تتولى الكثير من المسئوليات التي تشمل نواحي عديدة؛ فهي المسئولة عن رعاية الأسرة وتنشئتها وتولي أمور المنزل، إلى جانب قيامها بمهام العمل (إذا كانت امرأة عاملة). فمن الممكن أن تخلق كل هذه التحديات ضغوطًا لا يمكن أن يتحملها أكثر الأفراد مرونةً

وقدرةً على التحمل. ودائمًا ما تجد الضغوط وسيلة للظهور في نهاية المطاف. وعند بعض السيدات، تتمثل النتيجة النهائية لظهور هذه الضغوط في الإصابة بالصداع النصفي.

أما بالنسبة للسيدات الأخريات، فتتضمن أسباب الإصابة بالصداع النصفي لديهن التغيرات الهرمونية وكذلك المشكلات المتعلقة بأوضاع الجسم التي تؤثر على اتزان العمود الفقري والأعصاب والعضلات المرتبطة به.

من الأهمية بمكان في هذا السياق أن "آن ماكجريجور" طبيبة متخصصة أيضًا في علاج الصداع النصفي المرتبط بالتغيرات الهرمونية لدى السيدات. وعلى الرغم من أن العديد من السيدات يشكين إليها إصابتهن بالصداع النصفي في أثناء فترة الدورة الشهرية، فإن البحث الذي قامت به يشير إلى أن الصداع النصفي المرتبط حقيقةً بالدورة الشهرية – والذي تحدث فيه النوبات في اليوم الأول فقط من الدورة الشهرية – إنما هو نادر الحدوث نسبيًا. وهي توضح ذلك قائلةً:

"لقد أجرينا دراسةً على مائة سيدة؛ وكان نصفهن تقريبًا يعتقدن أنهن مصابات بالصداع النصفي المرتبط بالدورة الشهرية. ولكن، مع ملاحظة الحالات وكتابة تقارير مفصلة على مدى عدة شهور، تبين أن ثلاثًا منهن فقط هن اللاتي تنطبق عليهن حالة الإصابة بالصداع النصفي المرتبط بالدورة الشهرية. من ناحيةٍ أخرى، هناك نسبة أخرى من السيدات قدرها ٣٥٪ يزيد لديهن عدد نوبات الإصابة بالصداع النصفي في فترة الدورة الشهرية، بالإضافة إلى النوبات التي تنتابهن في الأوقات الأخرى من الشهر".

من ناحية أخرى، فإن الطبيبة "آن ماكجريجور" متيقنة من أن الهرمونات تمثل أحد العوامل المسببة للإصابة بنوبات الصداع النصفي. فقد أثبتت دراسة تم إجراؤها على ٨٢ سيدة أن ٨ منهن أُصبن بنوبة الصداع النصفي الأولى خلال السنة الأولى من بلوغهن. وهناك سبع سيدات أخريات ذكرن أن نوبات الصداع النصفي قد بدأت لديهن بعد مرحلة البلوغ بعشر سنوات بالضبط.

لم يتم العثور على أية صلة واضحة بين الإصابة بالصداع النصفي – على سبيل المثال – وحدوث أول حمل لدى السيدة. ولكن، يبدو أن هناك احتمال مفاده أن الشعور بالضغط يتحد مع تغير الهرمونات ليسبب الإصابة بالصداع النصفي. فمرحلة البلوغ تعد فترة مفعمة بالضغوط للكثيرات. كما أنه بعد حوالي عشر سنوات من هذه المرحلة، تبدأ العديد من السيدات في تولي مسئولية وظائفهن الأولى أو يتزوجن. ولأن نوبة الصداع النصفي تنتج عن الكثير من العوامل التي تتحد مع بعضها البعض، فإنه قد يكون ذلك الضغط الزائد في هذه الفترات عنصراً ضرورياً لحدوث النوبة الأولى.

فحتى عندما يتبين أن الصداع النصفي يرتبط بالدورة الشهرية، تبدي الطبيبة نفسها حذرها من علاج الجانب الهرموني فقط من هذه المشكلة. وتقول عن ذلك:

"يتعرض جسم المرأة في هذه المرحلة للكثير من التغيرات. على سبيل المثال، تقل نسبة إفراز المخدر الداخلي به. وبالتالي، تصبح المرأة في هذه المرحلة أكثر عرضةً للشعور بالألم. فدائماً ما يحدث الصداع النصفي بسبب مجموعة من العوامل التي يمكن أن يتم

التخلص من بعضها. ويعتقد الكثير من الأفراد أن تناول كميات قليلة من الأطعمة على فترات متواترة في أثناء فترة الدورة الشهرية يساعد على الحفاظ على استقرار معدل السكر في الدم؛ وهو الأمر الذي يكفي بدوره لمنع حدوث النوبة".

كذلك، هناك نقطة أخرى إيجابية ينبغي لفت النظر إليها وهي أن الكثير من السيدات المصابات بالصداع النصفي يجدن أن معاناتهن من هذا المرض تتوقف خلال فترة حملهن وتختفي تمامًا بعد بلوغ سن اليأس – ربما يرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية. ولكن، هناك بعض السيدات اللاتي تستمر معاناتهن الشهرية مع الصداع النصفي على الرغم من عدم تعرضهن لأي تغيرات هرمونية.

على الرغم من أن العديد من السيدات يجدن أن نوبات الصداع النصفي التي يعانين منها تتحسن أو حتى تختفي خلال فترة الحمل، يمكن أن تحدث في بعض الأحيان نوبات أخرى عادةً ما يسبقها ذلك الشعور الخاص الذي يُطلق عليه النسمة – الذي سبق وأن أشرنا إليه. وفي معظم الحالات، تتحسن جميع نوبات الصداع النصفي بعد الثلاثة أشهر الأولى من الحمل. فمن المعروف دون شك أن العلاج القائم على تناول الأدوية أو العقاقير لا يُفضل تناوله على الإطلاق خلال فترة الحمل. وبهذا الصدد، اقترحت الطبيبة "آن ماكجريجور" الثلاثة أنواع التالية من العلاج ليتم الالتزام بها في أثناء فترة الحمل:

- تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة
- التزام الراحة
- تناول عقار باراسيتامول (Paracetamol) – (عند الضرورة)

إذا ازدادت حدة القيء لدى السيدة الحامل، فلا بد من أن تستشير الممارس العام المتابع لحالتها الصحية وتناقش معه ما إذا كان من الضروري أن تتناول علاجاً إضافياً أم لا.

التقدم في العمر

من إيجابيات التقدم في العمر أن تتحسن حالة الإصابة بالصداع النصفي بدلاً من أن تتدهور. فالجدير بالذكر هنا أن معظم المصابين بالصداع النصفي - تسع حالات من كل عشر حالات - قد حسنت حالتهم عندما بلغوا سن الأربعين؛ أي أن بداية الإصابة بالصداع النصفي في السنوات المتقدمة من العمر نادرة للغاية.

أما بالنسبة للمصابين بالصداع النصفي الذين تستمر إصابتهم حتى فترة متأخرة من العمر، فلا يزال لديهم أمل يكمن في حقيقة أن العديد منهم قد يتعرضون لنوبات أقل حدةً كلما تقدم بهم العمر. هذا على الرغم من أنه قد تطول مدة هذه النوبات عما سبق. وبالنسبة للسيدات، تجد الكثيرات منهن أن إصابتهن تتحسن كثيراً بعد بلوغ سن اليأس.

السمات المميزة لشخصية المصابين بالصداع النصفي

اعتقد الكثيرون أن المصابين بالصداع النصفي يشتركون في بعض السمات الشخصية المعينة التي تميزهم عن الآخرين؛ مثل التنظيم الشديد ويقظة الضمير والاجتهاد والقلق والذكاء الفائق للحد.

من ناحية أخرى، يرفض الفكر الطبي الحديث هذه النظرية لأنه ببساطة لم يثبت عن طريق أحد الأبحاث مصداقية هذا الأمر. فصحيح أن هناك بعضاً من المصابين بالصداع النصفي ممن يتصفون بالعصبية والعقلانية الشديدة، ولكن هناك أيضاً من هم ليسوا كذلك.

جدير بالذكر أنه قد لا يكون من اللائق بجانب ما سبق أن يتم الربط بين الإصابة بالصداع النصفي والذكاء. لكن، ينبغي أن نخلص هنا إلى أن الصداع النصفي يصيب الأفراد من كلا الجنسين بمختلف أعمارهم وطبقاتهم الاجتماعية وشخصياتهم. فإذا اتصف بعض مصابي الصداع النصفي بالقلق، فمن المرجح أن يكون ذلك نتيجة طبيعية للإصابة بالألم وليس سببًا في حدوثه.

أسباب الإصابة بالصداع النصفي

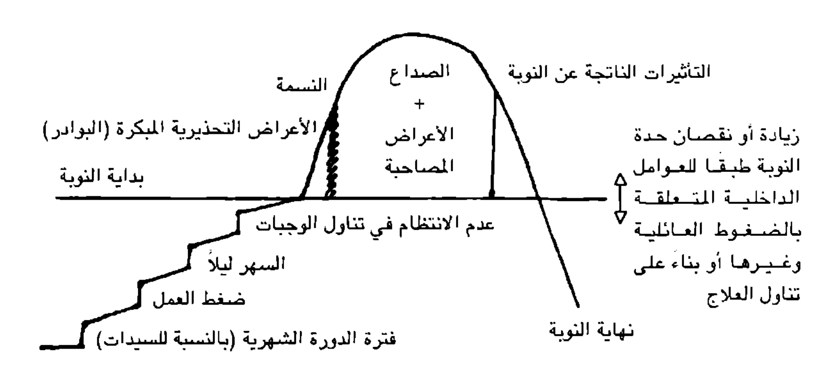
لا يمكن القول إن هناك سببًا واحدًا للإصابة بالصداع النصفي. فالإصابة هنا ليست كإحدى إصابات الأنفلونزا أو حالات كسر الساق. فربما تحدث الإصابة بالصداع النصفي فجأة على حين غرة دون أي سبب واضح. وبعد ذلك، تختفي مرة أخرى بالطريقة المفاجئة نفسها التي بدأت بها دون وضوح.

في حقيقة الأمر، هذا هو تمامًا ما حدث لإحدى السيدات الأمريكيات؛ حيث عانت لمدة ثلاث سنوات من نوبات صداع نصفي شديدة للغاية. وعلى الرغم من أن زوجها كان يشعر بقلة الحيلة لفشله في المساعدة، فقد قدم ما في وسعه دون تقصير لتوفير وسائل الراحة كافة لها. كذلك، قاما معًا بزيارة الأطباء وأخصائيي العلاج البديل، ولكن دون فائدة. وفي أحد الأيام، انتهت نوبات الصداع النصفي من تلقاء نفسها ولم تعد مرة ثانية.

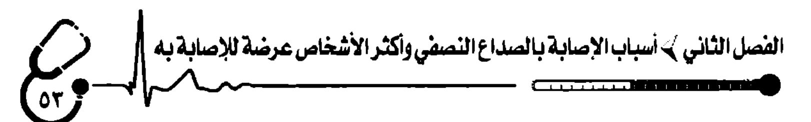
يمكن أن يُصيب الصداع النصفي أي فرد، فلا توجد هناك قواعد محددة توضح الأفراد الأكثر عرضة للإصابة به. وعلى الرغم من ذلك، هناك بعض الخطوط العريضة التي بوسعها طرح بعض المعلومات

الخاصة بالأفراد الذين يعتبرون أكثر عرضة من غيرهم لخطر الإصابة بالصداع النصفي.

المهم في هذا الأمر أن يتذكر الجميع حقيقة أن عاملاً واحدًا بمفرده ليس من المحتمل أن يؤدي إلى الإصابة بالصداع النصفي. فجميع الأدلة تشير إلى أن النوبات تنتج عن مجموعة من الأسباب والظروف التي تجتمع معًا. وعوامل الإصابة إما أن تكون ثابتة غير متغيرة أو تكون قابلة للتغير. بذلك، ربما يساعد القيام ببعض الإجراءات للتخلص من أسباب الإصابة بالصداع النصفي في إعاقتها قبل أن تحدث بالفعل.



شكل (١): رسم تخطيطي يوضح العوامل المتسلسلة التي تعجل الإصابة بنوبة الصداع النصفي



الأسباب الشائعة للإصابة بالصداع النصفي

العامل الوراثي

يعاني ١٠٪ على الأقل من الناس من الصداع النصفي، مما يؤدي إلى الاعتقاد في أن كلاً منا إذا تمعن في الأمر جيداً، فسوف يجد أن لديه علاقة بأحد المصابين بالصداع النصفي. وفي حقيقة الأمر، أفاد أحد الأبحاث أن ٦٠٪ على الأقل من المصابين بالصداع النصفي والذين يسعون إلى العلاج للتوصل إلى الشفاء لديهم تاريخ مرضي في العائلة يوضح إصابة أحد الأقارب بهذا المرض. لهذا السبب، يبدو من المعقول الافتراض بأن العامل الوراثي من عوامل الإصابة بالصداع النصفي.

هناك جانب آخر ينبغي التركيز عليه بهذا الصدد، حيث اقترح بعض الباحثين أن السلوك الذي يتخذه البعض عند الإصابة بالصداع يتم "تعلمه" من الوالدين. فمن الجدير بالذكر أننا "نكتسب" العديد من التصرفات والأنماط السلوكية من آبائنا وأمهاتنا. لابد إذًا وأن هذا ينطبق أيضًا على الإصابة بالصداع النصفي.

لاحظ الطبيب "هاوارد فريمان" السلوكيات الحركية التي يمارسها بعض مرضاه من الأطفال المصابين بالصداع النصفي، فيقول:

"عند الإصابة بالصداع النصفي، توظف نسبة صغيرة من المرضى بعض السلوكيات الحركية التي غالبًا ما تكون مكتسبة من الوالدين؛ الأمر الذي يصعب التعامل معه للغاية. فعلى سبيل المثال، قد تقوم الأم بالبكاء الشديد كلما تُصاب بنوبة من نوبات الصداع النصفي. وهذا بدوره ما يكتسبه الطفل؛ مما يجعل للأمر جانبًا من جوانب الوراثة".

تكمن المشكلة في الصعوبة التي يواجهها أحد الوالدين في حقيقة الأمر في حالة إصابته بالصداع النصفي عند محاولة إخفاء معاناته عن الأطفال والتصرف بشكل طبيعي من أجلهم. فالكثير من الآباء والأمهات يبذلون قصارى جهدهم للحرص على استمرار الحياة بشكل طبيعي، على الرغم من معاناتهم. وليس من المنطقي أن يُطلب منهم القيام بما هو أكثر من ذلك.

قد يكون من الأفضل عدم محاولة إخفاء الإصابة بالصداع النصفي؛ حيث ينبغي تعلُّم طرق التعايش مع الإصابة بنجاح وإيجابية. فبهذه الطريقة، يمكن أن يقدم أحد الوالدين مثالاً نموذجيًا للدور الإيجابي الذي يمكن أن يلعبه الأبناء الذين قد يفرض عليهم عامل الوراثة تعلُّم كيفية التعايش مع الصداع النصفي. فإذا اشترك الأبناء أيضًا في تنفيذ تلك السلوكيات الإيجابية، لن يتعلموا فقط مشاركة الآخرين معاناتهم مع محاولة القيام بأي شيء لتخفيفها، وإنما سيصبحون أيضًا معتادين على التعامل مع الصداع النصفي على أساس أنه عقبة يمكن التغلب عليها دون النظر إليه على أنه نهاية العالم.

بمنظور إيجابي، تجد أن إصابة أحد الأقارب بالصداع النصفي تزيد على الأقل من احتمال فهم وتقبل إصابتك أنت نفسك بالمرض ذاته من قبل الآخرين دون التعرض للانتقاد. كذلك، يعني هذا الأمر الحصول على الدعم النفسي والمعرفي والتعاطف المطلوب من قبل الآخرين المهتمين بأمرك.

دراسة حالة

للدلالة على ما سبق ذكره، نعرض هنا حالة مرضية تُدعى "سو" وهي سيدة في الثلاثينيات من عمرها. كانت فرص عدم الإصابة لدى

هذه السيدة بالصداع النصفي ضئيلة للغاية منذ بادئ الأمر. فقد كان أبواها مصابين بالصداع النصفي. وكان أبوها يشكو من اضطرابات في المعدة. كذلك، كانت جدتاها – والدة أمها ووالدة أبيها – تعانيان من الصداع النصفي الحاد (على الرغم من عدم اعترافهما بذلك واعتبار ما يتم التعرض له مجرد صداع مرهق).

بدأت الإصابة بالصداع النصفي لدى "سو" وهي لا تزال طفلة صغيرة وظلت مستمرة فترة طويلة حتى وقتنا هذا. وذلك على الرغم من أن النوبات كانت تتفاوت في تكرارها وحدتها في فترات مختلفة من حياتها، مثل فترة سن المراهقة، وكذلك الفترات التي كانت تشعر فيها بالضغط العصبي الشديد وفي الأيام التي كانت تسبق الدورة الشهرية. ولحسن حظها، لجأت "سو" إلى إحدى العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي، حيث تم إعطاؤها العلاج الذي عمل على تقليل النوبات التي كانت تصيبها لدرجة يمكن التحكم فيها. وتجدر الإشارة هنا إلى أن "سو" هي مؤلفة هذا الكتاب.

العوامل المؤدية للإصابة بالصداع النصفي

كما ذكرنا من قبل، يُعتقد الآن أن نوبات الصداع النصفي هي نتيجة إسهام بعض العوامل المؤدية للإصابة في المقام الأول. ويُعد بعض هذه العوامل معروفًا، مثل التعرض للضغط وتناول بعض أنواع من الطعام. ولكن من ناحيةٍ أخرى، هناك عوامل أخرى نادرًا ما تؤدي إلى بدء الإصابة بالصداع النصفي. فقد جاء في آخر ما توصل إليه الباحثون أن الأمر أولاً وأخيرًا يرجع للمصاب نفسه الذي عليه أن يعيد النظر في أسلوب حياته جيدًا والطريقة التي يعيش بها. وذلك حتى يستطيع أن يحدد ما إذا كان بإمكانه أن يستبعد بعضًا من العوامل

التي تسهم في إصابته بنوبات الصداع النصفي أم لا. وعندما يفعل ذلك، ربما يصبح قادرًا على التحكم في إصابته إلى الأبد.

إليك الآن بعض من العوامل المعروفة التي يمكن أن تؤدي إلى بدء الإصابة بالصداع النصفي.

أنواع معينة من الطعام

يجد بعض الأفراد أن نوبات الصداع النصفي لديهم يكون سببها في المقام الأول تناول أنواع معينة من الأطعمة أو بعض الإضافات الغذائية. كذلك، يمكن أن يعتبر نقص الغذاء أيضًا عاملاً مهمًا من العوامل المؤدية للصداع النصفي خاصةً عند الأطفال. وكما رأينا في الفصل الأول من هذا الكتاب، يُصيب الصداع الناتج عن حدوث تغيرات في الأوعية الدموية (وهو صداع شبيه بالصداع النصفي) بعض الأفراد عند تناول بعض الأطعمة الصينية التي تحتوي على جلوتامات أحادي الصوديوم[٥] (Monosodium glutamate). كذلك أيضًا، يحدث لهم الشيء نفسه عند تناول اللحوم المعالجة التي تحتوي على النترات[٦] (Nitrate) أو النيتريت[٧] (Nitrite) أو حتى تناولهم المنتجات المثلجة مثل الآيس كريم.

---

(٥) ملح الصوديوم لحمض الجلوتاميك ويستخدم في التأثير على نكهة الأغذية ذات الطعم المميز كما يستخدم أيضًا بإضافته إلى اللحوم المعلبة والشوربة.

(٦) توجد طبيعيًا في النباتات مثل الكرنب والباذنجان والقرنبيط، حيث يحتوي القرنبيط على ١ جم/كجم.

(٧) توجد في عديد من النباتات الغذائية، حيث تتكون بسرعة نتيجة لاختزال النترات الطبيعي. ويُعتبر النيتريت المركب الأساسي في حفظ اللحوم بواسطة نقعها في المحاليل الملحية لتخليلها.

بصورة نسبية، تعاني نسبة صغيرة من المصابين بالصداع النصفي من الحساسية تجاه بعض الأطعمة على الرغم من تأثير هذا الأمر على العديد من الحالات. فعلى سبيل المثال، ربما تكون مصاباً بالحساسية تجاه تناول نوع معين من الأطعمة أو نوعين. كذلك، تجد أن السيدات يمكن أن يتناولن قطعة من الشوكولاته أو الجبن في أي من الأوقات دون أن يكون لذلك أدنى تأثير. هذا في حين أن هذين النوعين من الطعام قد يسببان لهن بدء الإصابة بنوبات الصداع النصفي في أثناء الدورة الشهرية. وفيما يلي، سيتم عرض بعض الأطعمة والمشروبات المعروفة بتأثيرها على بدء نوبات الصداع النصفي عند بعض الأفراد (القلة من المصابين):

- الجبن – خاصةً الجبن القديم. أما عن الجبن القريش والجبن القشدي، فهما من الأنواع الجيدة التي لا تسبب الإصابة بالصداع النصفي.
- البرتقال وغيرها من الفاكهة الحمضية
- سمك الرنجة
- الشوكولاته
- الخل والأطعمة المخللة
- الأطعمة المدخنة
- القشدة الرائبة أو المبسطرة (Sour cream) والزبادي – هناك بعض الأفراد يعانون من حساسية تجاه منتجات الألبان.
- المكسرات
- الخميرة

- القمح
- البصل
- الموز
- الكافيين - الموجود في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا والشوكولاته
- الأفوكادو
- الأطعمة المحتوية على النترات والنيتريت، مثل: السلامي (نوع من أنواع السجق المتبل) والهوت دوج
- الأطعمة المحتوية على جلوتامات أحادي الصوديوم - ينبغي أن يتم تجنب جميع الأطعمة المعالجة طالما لست متأكداً من أنها لا تحتوي على هذه المادة، حيث تتم الاستعانة بها في معظم الأطعمة.

الجدير بالذكر هنا أنه قد تم استبعاد بعض الأطعمة التالية لدى ٦٠ مصاباً بالصداع النصفي باعتبارها من أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث النوبات. وهذه الأطعمة هي:

- القمح - ليس فقط الموجود في الخبز، ولكن في جميع المنتجات التي يدخل الدقيق في إعدادها كمادة مكثفة مثل الشوربة. ٧٨٪
- البرتقال ٦٥٪
- البيض ٤٥٪
- الشاي والقهوة ٤٠٪

- الشوكولاته واللبن ٣٧٪
- اللحم البقري ٣٥٪
- الذرة وسكر القصب (السكروز) والخميرة ٣٠٪
- البسلة ٢٨٪

يبدو أن القائمة السابقة المحتوية على الأطعمة التي تُحدث نوبات الصداع النصفي تتسم بالشمولية والتعمق. وليس من المحتمل أن تكون مصابًا بالحساسية تجاه أكثر من نوع واحد أو نوعين من هذه الأطعمة.

والكثير من هذه الأطعمة لا يعتقد بشكل أكيد أنها تؤدي إلى بدء الإصابة بنوبات الصداع النصفي. لهذا السبب، لا بد أن تعمل على مراقبة مدى استهلاكك لهذه الأطعمة والأعراض التي تنتابك من أجل النجاح في التخلص من هذه الحساسية - إذا كنت تعاني منها. ولكن، لا يملك الجميع القدرة على القيام بهذا الأمر. والمهم في ذلك أن تتذكر أن الطعام يعتبر من عوامل بدء الإصابة بالصداع النصفي فقط عند بعض الأفراد. هذا في حين أنه لا يبدو كذلك عند البعض الآخر. فالكثير من المصابين بالصداع النصفي يحرمون أنفسهم من تناول بعض الأطعمة المفضلة لديهم دون أن يكون هذا الأمر ضروريًا على الإطلاق. وتجدر الإشارة هنا إلى أن أمر المحافظة على صحتك على حساب نفسك عن طريق اتباع نظام غذائي صارم يعد مرضًا في حد ذاته.

من الواضح جليًا أنه من الخطير للغاية أن يتم التوقف عن تناول أطعمة كثيرة وعدم تضمينها في النظام الغذائي المُتبع - خاصةً إذا حدث هذا الأمر فجأة دون أية مقدمات. فبذلك، لا يتم فقط تقليل نسبة التنويع التي ينبغي أن يكون عليها الطعام، ولكن أيضًا يعمل ذلك على

حدوث خلل في المقدار المتناول من العناصر الغذائية ككل. لهذه الأسباب، ينبغي أن تتبع النصائح التي يمليها عليك الأطباء أو تتجنب تناول نوع واحد فقط من الطعام وملاحظة تأثير القيام بذلك. بهذا الصدد، يعرض الفصل الثالث النصائح المتعلقة بالنظم الغذائية القائمة على تجنب تناول بعض الأطعمة تحت إشراف طبي. والجدير بالذكر هنا أن هذه النظم الغذائية تهدف إلى التعرف على الإصابة بالحساسية تجاه الأطعمة المختلفة. فالمتخصصون في هذا المجال - مجال الحساسية تجاه أنواع معينة من الطعام - والمهتمون بالعوامل البيئية الأخرى يُطلق عليهم "مختصو البيئة الإكلينيكيين". وستتم في الفصل الرابع من هذا الكتاب مناقشة طبيعة عملهم بشيء من التفصيل.

تؤكد الطبيبة "آن ماكجريجور" هذا الأمر بقولها:

"إن الأفراد الذين يعانون من الحساسية تجاه الأطعمة بناءً على التشخيص الصحيح قليلو العدد، بالرغم من أن هذا الأمر يشغل حيزًا كبيرًا من الاهتمام. فحتى لو كنت مصابًا بالحساسية تجاه بعض الأطعمة، سوف تشكل هذه الإصابة جزءًا واحدًا فقط من المشكلة. وفي حالة تملك هذه الإصابة منك، ستكون بذلك قد أحدثت مشكلةً أخرى أو مرضًا آخر، إلى جانب عزل نفسك عن الحياة الاجتماعية".

عدم الانتظام في تناول الوجبات

يجد بعض المصابين أنهم قد يتعرضون إلى الإصابة بنوبة من نوبات الصداع النصفي في حالة عدم تناولهم إحدى الوجبات. فقد يرجع هذا الأمر إلى انخفاض معدل الجلوكوز في الدم لديهم بطريقة غير طبيعية. وفي هذه الحالة، ينبغي أن يتم تناول الوجبات في أوقات

منتظمة، مع تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات لأنها قد تذبذب معدل السكر في الدم بصورة شديدة. وبالنسبة للاقتراحات التي قد تحتاجها عند اتباعك لأحد النظم الغذائية المعينة، فيمكنك الاطلاع عليها في الفصل السابع من هذا الكتاب. وإذا كنت في حاجة إلى إنقاص الوزن، فمن الأفضل أن تمارس بعض التمرينات الرياضية بانتظام وأن تتناول الطعام بحذر بدلاً من إغفال تناول بعض الوجبات في نظامك الغذائي؛ حيث يعد هذا الأمر غاية في الفعالية والتأثير.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الأمر نفسه - الذي يتعلق بالإصابة بالصداع النصفي - ينطبق على حالة تأخير تناول الوجبات علاوة على عدم الحصول على القدر الكافي من الغذاء، وليس على عدم تناول الوجبات فقط.

التدخين

مما لا شك فيه أن التدخين يُعد عاملاً من عوامل الإصابة ببعض أنواع الصداع - خاصةً الصداع المتمركز حول العين. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن ٥٣٪ من المصابين بالصداع النصفي من فئة المدخنين ينتهي الصداع لديهم تمامًا عندما يُطلب منهم الإقلاع عن التدخين وتجنب بعض العوامل الأخرى المسببة للصداع النصفي. هذا بينما تنتهي نوبات الصداع النصفي لدى ١٣٪ من فئة غير المدخنين عندما يُطلب منهم الإقلاع عن تناول الأطعمة المسببة للصداع النصفي.

الضغط العصبي

يشكو العديد من المصابين من زيادة حدة نوبات الصداع النصفي بعد انقضاء فترة مرورهم بالضغط العصبي الشديد على الفور عما

يشعرون به خلال فترة التعرض للضغط العصبي نفسها. فما يحدث هو أن الجسم يتعايش لمدة طويلة وبشكل كافٍ مع ما يتعرض له من أجل التغلب على الأزمة، لتبدأ المشكلات بعد ذلك في الظهور. وبلا شك، يعد ذلك أحد أسباب الإصابة بالصداع النصفي التقليدي الذي يُصيب الأفراد في أيام الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع. هذا على الرغم من أن الأسباب الأخرى تتضمن تأخير ميعاد تناول طعام الإفطار أو زيادة عدد ساعات النوم أو حتى الإقلاع عن تناول المواد المحتوية على الكافيين.

يُعتبر كل من الضغط العصبي المزمن والقلق من العوامل التي تفسد على الإنسان لذة الاستمتاع بالحياة. فإذا كان الجسم معتاداً على أن يكون في حالة مستمرة من اليقظة والانتباه، فسيتراكم الأدرينالين والمواد الأخرى الناتجة عن التعرض للضغط العصبي في الجسم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة تقلص العضلات - والذي يعد أيضًا سببًا معروفًا من أسباب الإصابة بالصداع النصفي - فضلاً عن تولد المزيد مشاعر القلق.

من الممكن أن يُنظر إلى الصداع النصفي على أنه شكل من أشكال فقدان القوى الجسمانية، مما يفقدنا القدرة على القيام بأي شيء، علاوة على أنه دائمًا ما يدفعنا أيضًا إلى فقدان طاقاتنا واستعادتها مرة أخرى قبل مواجهة ضغوط الحياة اليومية. من ناحية أخرى، قد يعبر الصداع النصفي أيضًا عن حاجة الجسم إلى تصحيح بعض الأوضاع الخاطئة. للدلالة على هذا الأمر، نعرض مثالاً لسيدة كان زوجها يعاني باستمرار من الاكتئاب بجانب مضاعفات في القلب. وكانت نوبات الصداع النصفي التي تنتابها هي الطريقة الوحيدة للانتقام من إصابة

زوجها بالمرض - على الرغم من أنها لم تكن تريد الاعتراف بهذا الأمر. وعلى الرغم من أنها حاولت تناول جميع أنواع العلاج، فإنه لم يفلح شيء معها على الإطلاق - لأنها في حقيقة الأمر لم تكن تريد التوصل لأي نتيجة إيجابية.

يشير أحد الأبحاث إلى أن أساليب الاسترخاء من الممكن أن تكون فعالة للغاية للتعامل مع الصداع النصفي. وفي الفصل السابع من هذا الكتاب، سيتم عرض بعض التمرينات الرياضية والنصائح التي تعمل على تقليل الإصابة بالضغط العصبي. وفي بعض الحالات، يمكن أن يساعد أخصائيو علم النفس الإكلينيكي والمتخصصون في الطب النفسي في هذا الصدد. بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الممكن أن يقدم لك الطبيب المعالج أو المتخصص في علاج الصداع النصفي النصائح كافة التي قد تكون بحاجة إلى التعرف عليها.

التعرض للانفعالات

يعتبر التعرض للانفعالات شكلاً من أشكال الضغط العصبي. فمهما كان الموقف ممتعًا، فإنه من الممكن أن يسبب لك الشعور بالضغط نظرًا لأنه يضع حملاً ثقيلاً عليك ومتطلبات إضافية غير معتادة، كما يزيد من نسبة إفرازك للأدرينالين. وبالتالي، بعد أن يحدث كل ذلك، تبدأ الإصابة بالصداع النصفي.

من ناحية أخرى، إذا تم التخطيط بشكل سابق وأخذت في حسبانك ممارسة أساليب الاسترخاء بطريقة سليمة وتعرفت على كيفية القيام بها كما ينبغي، يمكن أن تستمتع دون خوف مما سيحدث بعد ذلك.

وضع الجسم

يرتبط كل من الرأس والرقبة والظهر معًا عن طريق العمود الفقري. ولهذا الأمر، تجد أنه ليس من المثير للدهشة أن تُصاب بالصداع إذا كان هناك أي خلل في ظهرك أو اعتدت على اتخاذ وضع خاطئ قد يضر به. في حقيقة الأمر، يعد الهيكل العظمي بمثابة إطار مترابط الأجزاء يتسم بالاتزان الشديد. فإن لم تعتد على تعلُّم الطرق التي تستطيع بها الحفاظ على وضعك بطريقة طبيعية وباسترخاء، سيخرج الأمر تمامًا عن تحكمك. وستتمثل النتيجة في إصابة العضلات بالتقلص، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث اضطراب في الأعصاب ويؤثر على تدفق الدم إلى الرأس. وبكل تأكيد، يفضي ما سبق إلى الإصابة بالصداع الناتج عن تقلص العضلات والصداع النصفي.

الجدير بالذكر هنا أن هناك أنواعًا عديدة من العمل يمكن أن تكون سببًا في الإصابة بنوبات الصداع النصفي مثل الكتابة باستخدام الكمبيوتر. وذلك نظرًا لأن طبيعة العمل تفرض على الشخص أن يتخذ جسمه وضعًا خاطئًا في أثناء العمل. وبناءً على ذلك، تجد أن إمعان النظر في الطريقة التي يتم بها الوقوف أو الجلوس - وكذلك المقعد الذي تجلس عليه باستمرار - من البدايات الجيدة التي ينبغي الحرص عليها. ففي بعض الحالات، يمكن أن يساعد استخدام المقاعد المصممة تصميمًا خاصًا مطابقًا لقوانين العمل وشرائعه في رفع الإنتاجية فضلاً عن أنها تخلص الشخص من مظاهر التعب في أثناء العمل، على الرغم من ارتفاع ثمنها. كذلك، من الممكن استخدام الأسرَّة المصممة بطريقة صحية تجنبًا للإصابة بنوبات الصداع النصفي.

بالإضافة إلى ما سبق، يمكن أن تتسبب الإصابات المختلفة أيضًا في حدوث بعض المشكلات وخاصةً إصابات الظهر والرقبة والكتفين. هذا بالرغم من أن الصداع النصفي الذي تتسبب في حدوثه تلك الإصابات غالبًا ما يتم الشفاء منه بمجرد علاج الإصابات. فضلاً عن ذلك، يمكن أن يؤثر الحمل على العمود الفقري ويعمل على إرخاء الأربطة، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث إحدى الإصابات.

للحصول على المساعدة الطبية المتخصصة للتغلب على المشكلات المرتبطة بوضع الجسم الخاطئ، يمكنك استشارة أحد أطباء تقويم العظام أو المعالجة اليدوية أو أخصائيي العلاج الطبيعي أو المتخصصين في تطبيق طريقة ألكسندر (Alexander technique)؛ وهي الطريقة التي سنتناول الحديث عنها بمزيد من التفصيل في الفصل الرابع.

اضطراب النوم

من المعروف أن الإفراط في النوم أو عدم الحصول على القدر الكافي منه يمكن أن يسبب الإصابة بنوبات الصداع النصفي. كذلك، ينطبق الأمر نفسه على أي تغير مفاجئ يحدث في روتين الحياة اليومي. فعلى سبيل المثال، يجد العديد من المرضى أنهم يتعرضون لنوبات الصداع النصفي في عطلات نهاية الأسبوع عندما يكونون في حالة من الاسترخاء الشديد وعند الحصول على ساعات طويلة من النوم. فإذا كنت ممن يعانون من هذه الحالة، فتجدر بك محاولة الاستيقاظ في أيام العطلات في الوقت الذي اعتدت عليه لتشعر بمدى الفرق بين الحالتين.

التغيرات الهرمونية

يمكن أن يسبب تغير معدلات الهرمونات في الجسم لدى السيدات المصابات بالصداع النصفي تحسن حالة الصداع النصفي أو ازديادها سوءًا. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تسبب التغيرات الهرمونية أيضًا النوبة الأولى للإصابة بالصداع النصفي. أما عن العوامل المعروفة التي يمكن أن تسبب الإصابة بنوبات الصداع النصفي، فتتمثل في الحمل وتناول حبوب منع الحمل - غالبًا ما تبدأ الإصابة بالنوبات خلال فترة ما بعد توقف تناولها - وبلوغ سن اليأس وتناول العلاج بالهرمونات التعويضية.

المرض

يجد بعض المصابين بالصداع النصفي أن النوبات التي يتعرضون لها تزداد سوءًا بشكل ملحوظ عندما يكونون في حالة صحية متدهورة للغاية - خاصةً في حالة إصابتهم بأحد الأمراض.

العوامل البيئية

يمكن أن يكون الضوء الساطع أو الضوء الخاطف والروائح النفاذة والغرف سيئة التهوية والإضاءة النابعة من اللمبات الفلوروسينت من عوامل حدوث نوبات الصداع النصفي لدى بعض المرضى.

تسجيل الملاحظات

يُعتبر تسجيل الملاحظات الخاصة بتفاصيل حياة المصابين بالصداع النصفي في "مفكرة" الطريقة الوحيدة التي يمكن الاعتماد عليها لمعرفة السبب وراء حدوث الإصابة نفسها في المقام الأول.

يتطلب هذا الأمر اتباع منهج منظم فضلاً عن التزام الكامل من قبل المريض بذلك، حيث إنه من الضروري أن يتم تسجيل التفاصيل والملاحظات كافة الخاصة به يومًا بعد الآخر - حتى لو لم يكن يريد القيام بذلك. ومن الأهمية بمكان أن يتم تسجيل الأحاسيس البدنية والشعورية جميعها بجانب تسجيل الملاحظات التي توضح ما يحدث في أثناء اليوم بشكل دوري وأنواع الأطعمة التي يتم تناولها وأوقات تناولها. هذا فضلاً عن تسجيل جميع التفاصيل الخاصة بنوبات الصداع النصفي وأي علاج يتم تناوله للتخلص منها.

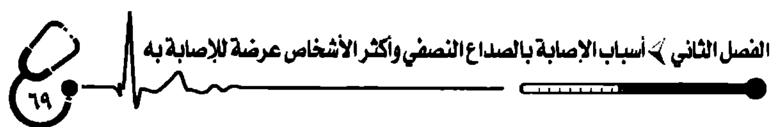
لن يجدي الانتظار حتى نهاية الأسبوع للقيام بهذا الأمر ومحاولة ملء الفراغات الموجودة في المفكرة الخاصة بتسجيل الملاحظات بعد مرور سبعة أيام. فقد لا تستطيع ذاكرتنا تذكر كل شيء بدقة ووضوح وخاصةً عندما يُطلب منا أن نتذكر بعض الأشياء التي نفضل نسيانها مثل أوقات الشعور بالضغط الشديد أو الألم الحاد. لهذا السبب، من الضروري أن تلتزم بتكملة تسجيل الملاحظات بشكل يومي دون تقصير أو تهاون. فإذا قمت بهذا الأمر، سيساعدك ذلك كما سيساعد طبيبك في اكتشاف العوامل التي تسبب الإصابة واستبعادها والتخلص من العديد منها قدر المستطاع. هذا بجانب إيجاد طرق جديدة واستراتيجيات مختلفة للعلاج.

علاوةً على ذلك، من الأهمية بمكان أن تتم صياغة الملاحظات داخل تلك المفكرة الخاصة بك بطريقة تسهل عليك عملية ملء الفراغات ورؤية النتائج. ولعل أفضل الطرق للقيام بذلك تكمن في الحصول على كراسة صغيرة (أو ما شابه) تستطيع بها أن تكتب في كل صفحة الملاحظات بصيغة معينة. فكلما كنت مهتمًا بطريقة صياغتك للملاحظات، ازداد حماسك لاستخدامها.

ملحوظة: تتضمن المعلومات التي تحتاج إلى تسجيلها ما يلي:

- أيام الأسبوع والتواريخ وأوقات الإصابة بالنوبات والمواقف التي تم فيها التعرض للضغوط العصبية ... إلخ
- مدة استمرار كل مرحلة من مراحل النوبات
- العلاج (العلاج الوقائي الذي يتم تناوله بانتظام والعلاج الفوري للنوبات والوصفات الطبية وأنواع العلاج التي يتم تناولها دون استشارة الطبيب)
- أنواع وطرق العلاج التي يمكن اتباعها في المنزل، بما في ذلك أنواع العلاج البديل
- العوامل التي من المحتمل أن تؤدي للإصابة بالنوبات، مثل أنواع معينة من الطعام وممارسة التمرينات الشاقة وأحوال الطقس
- فترات الدورة الشهرية (بالنسبة للسيدات)
- مواقف التعرض للضغوط العصبية (معدل تعرضك للضغط يمكن التعبير عنه بداية من رقم ١ حتى ١٠)
- التعرض لأي ألم (يتم تحديد درجته بالاستعانة بكلمات مثل: "طفيف" و"معتدل" و"شديد")

إليك فيما يلي مثال من إحدى صفحات المفكرة الخاصة بأحد مرضى الصداع النصفي؛ حيث يتم تسجيل الملاحظات كافة المتعلقة بالإصابة. يمكنك تغيير الطريقة المتبعة في تسجيل الملاحظات طبقًا لما يتناسب مع أسلوب حياتك والأشياء التي تفضلها.



١- إحدى الصفحات التي تعرض تفاصيل الإصابة بنوبات الصداع النصفي

الشهر/ اليوم	نوع الألم	بداية الشعور بالألم	مدة استمرار الألم	الشعور بالغثيان/ القيء	العلاج	أوقات تناول العلاج	العوامل الممكنة المؤدية لحدوث النوبات
(مثال) الاثنين ١ يوليو	شديد	الساعة ٢ مساءً	بقية اليوم	نعم	ميتاكلومبرامايد (Metaclompa ramide) وأسبرين	الساعة ٢ مساءً والساعة ٦ مساءً	الجبن تأخير تناول وجبة الغداء
الثلاثاء ٢ يوليو							
الأربعاء ٣ يوليو							
الخميس ٤ يوليو							
الجمعة ٥ يوليو							
السبت ٦ يوليو	معتدل	الساعة ١١ صباحًا	حتى وقت متأخر من مساء اليوم	الشعور بالغثيان	باراسيتامول	الساعة ١١ صباحًا والساعة ٣ مساءً	زيادة عدد ساعات النوم
الأحد ٧ يوليو							
الاثنين ٨ يوليو							
الثلاثاء ٩ يوليو							

شكل (٢): نموذج لصفحات تسجيل الملاحظات الخاصة بنوبات الصداع النصفي

٢- إحدى الصفحات التي تعرض تفاصيل الإصابة بأنواع مختلفة من الصداع - الصداع المرتبط بتناول المسكنات فضلاً عن تفاصيل الإصابة بإحدى نوبات الصداع النصفي

الشهر/ اليوم	نوع الألم	بداية الشعور بالألم	مدة استمرار الألم	الشعور بالغثيان/ القيء	العلاج	أوقات تناول العلاج	العوامل الممكنة المؤدية لحدوث النوبات
الأربعاء ١ مايو	معتدل	الساعة ٧ صباحًا	طوال اليوم	لا يوجد	باراسيتامول	الساعة ٧ صباحًا	التدخين بشراهة ولفترات طويلة
الخميس ٢ مايو	طفيف	الساعة ٧ صباحًا	طوال اليوم	لا يوجد	باراسيتامول	الساعة ٧ صباحًا الساعة ١ مساءً	غير معروفة
الجمعة ٣ مايو	طفيف	الساعة ٧:٣٠ صباحًا	حتى وقت متأخر من المساء	لا يوجد	باراسيتامول	الساعة ٨ صباحًا	غير معروفة
السبت ٤ مايو	معتدل	الساعة ٧ صباحًا	طوال اليوم	لا يوجد	باراسيتامول	الساعة ٧ صباحًا	ضغط العمل
الأحد ٥ مايو	طفيف	-	طوال اليوم	لا يوجد	لا	-	غير معروفة
الاثنين ٦ مايو	شديد	الساعة ١٠ صباحًا	طوال اليوم	شديد	باراسيتامول	الساعة ١٠ صباحًا الساعة ٢ مساءً	عدم انتظام النوم
الثلاثاء ٧ مايو	شديد	الساعة ١٠ صباحًا	طوال اليوم	شديد	الشعور بشدة الإعياء	-	
الأربعاء ٨ مايو	طفيف	الساعة ٧ صباحًا	حتى الساعة ٢ مساءً	الشعور بالغثيان	باراسيتامول	الساعة ٧ صباحًا	غير معروفة
الخميس ٩ مايو	لا يوجد ألم						

تابع شكل (٢): نموذج لصفحات تسجيل الملاحظات الخاصة بنوبات الصداع النصفي

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- يُعتبر الصداع النصفي أكثر من مجرد إصابة عادية بالصداع.
- هناك نوعان من الصداع النصفي: المصحوب بنسمة أو غير المصحوب بها.
- هناك بعض العوامل المتعددة التي لا بد أن تكون موجودة لحدوث نوبات الصداع النصفي. فإذا استطعت التخلص من تلك العوامل، ربما سيكون بوسعك منع حدوث النوبات.
- دائمًا ما تكون هناك فترة قد لا تتعرض فيها للصداع بين النوبات: تذكر أن الصداع العادي التي قد تشعر به خلال اليوم لا يعتبر صداعًا نصفيًا بالضرورة.

الفصل الثالث

علاج الصداع النصفي

في أماكن كثيرة، تجد أن هناك مصابين بالصداع النصفي يحاولون أن يصرفوا عن تفكيرهم حقيقة إصابتهم بالمرض. فهم يحاولون فعل ذلك عن طريق اعتقادهم بأنهم ليسوا بالفعل مرضى على الإطلاق أو أنهم ليسوا مصابين بأحد الأمراض الخطيرة التي تتطلب زيارة الأطباء - طالما أنه بإمكانهم تحمل الصداع النصفي دون شكوى.

من ناحية أخرى، وعلى العكس مما سبق ذكره، فإنه من الصعب أن يتم الاستمتاع بالحياة كما ينبغي إذا كان الإنسان في صراع مع إصابته المستمرة بالألم. والجدير بالذكر هنا أن الطب الحديث قد أدرك تلك المعاناة التي يتكبدها المصابون بالصداع النصفي ويحاول المسئولون عنه بكل ما أوتوا من قوة بذل قصارى جهدهم لإيجاد العقاقير التي تساعدهم في التغلب على المرض.

أهمية المتابعة مع الأطباء

يتردد العديد منا بشأن زيارة الأطباء ومتابعة الحالة المرضية مع أحدهم. وربما يرجع السبب وراء ذلك إلى قلق معظمنا من "مضايقة" الممارس العام بشيء قد يكون "تافهًا" للغاية. بجانب ذلك، يمكن أن يكون الأمر متعلقًا بالخوف مما سيصدر عن الطبيب من قول بصدد ما نعانيه. علاوةً على هذا وذاك، يمكن أن يكمن هذا التردد في الانزعاج من إجراء المكالمة التليفونية التي يُقصد بها تحديد موعد مع الطبيب، ثم الانتظار

حتى يحين هذا الموعد. هـذا، ولكـن عندمـا تكـون مريضًا بالفعـل، لن تستطيع في حقيقة الأمر منع نفسك من الانطلاق إلى الطبيب ليجد لك العلاج المناسب. من ناحية أخرى، عندما تشعر بأن حالتك الصحية جيدة، سيكون من السهل عليك نسيان كل ما يتعلق بالصداع النصفي حتى تصاب بإحدى نوباته التي تجعلك تتجه إلى الطبيب مسرعًا.

إليك الآن مجموعة من الأسباب التي تكمن وراء أهمية استشارتك للطبيب إذا كنت تعاني من نوبات الصداع. أما إذا كنت قد قمت بتأجيل هذا الأمر منذ وقت طويل، فربما سيكون من المفيد بالنسبة لك الاطلاع على القائمة التالية لأهمية ما جاء فيها.

عند إصابتك بالصداع النصفي:

- ربما يساورك القلق بشكل غير ضروري بشأن أحد الأشياء مثل الإصابة بورم في المخ. فإذا لم تكن لمخاوفك هذه أي أساس من الصحة، يجب أن تتوقف عن قلقك والاستمرار في حياتك بشكل طبيعي. ومن المحتمل كنتيجة مترتبة على ذلك أن تتحسن حالة إصابتك بنوبات الصداع.
- ربما تكون بالفعل مصابًا بأحد الأمراض الخطيرة التي تتطلب منك العلاج الفوري.
- لماذا يصبح من الضروري بالنسبة لك أن تتكبد معاناة الإصابة؟ فالغالبية العظمى من أنواع الصداع المختلفة يمكن التغلب عليها عن طريق العلاج. ومن ثم، من المفترض أن تقوم باستشارة طبيبك وتسعى للتغلب على آلامك.

- اعلم أن الصداع النصفي لا يقلل من شأن المصابين به أو ينتقص من قدرهم أو مكانتهم في المجتمع. فليس هناك ما يُخجل بشأن الاعتراف بالإصابة بالصداع؛ حيث إن آلامه من المشكلات الخطيرة التي تواجه الملايين من الأفراد.

مما سبق، يمكن التوصل إلى قاعدة غاية في الأهمية؛ ألا وهي أنه لا بد من استشارة الطبيب إذا ساورتك مشاعر القلق أو في الحالات التالية:

- بدء الإصابة بنوبات من الصداع على نحو مفاجئ
- بدء الشعور بالصداع بعد حدوث أية إصابة في الرأس
- مصاحبة نوبات الصداع لأي من الأعراض المتمثلة في ارتفاع درجة الحرارة والغثيان وعدم تحمل الضوء
- استمرار الألم لفترة طويلة أو تتابعه
- تغير طبيعة آلام نوبات الصداع التي تنتابك دون أي سبب واضح

دور المريض في مساعدة الطبيب

تكمن المشكلة التي يعاني من جرائها المصابون بالصداع النصفي في أنه عند الإصابة بنوبة حادة من نوباته، يشعر المريض بآلام شديدة تجعل آخر ما يفكر في القيام به هو زيارة الطبيب، حتى لو كان في أشد الحاجة للقيام بذلك. فقد تشعر أنت أيضًا بهذا الأمر طالما كنت تعتقد أنك تعاني من "مجرد صداع" وترى أنك لست مريضًا بالدرجة التي تتطلب استدعاء الطبيب أو الذهاب إليه.

فبمجرد زوال أعراض الإصابة بنوبة الصداع النصفي وبداية استرداد حالتك الطبيعية مرة أخرى، من المرجح أن يتم نسيان كل شيء عن الألم وستبدأ في إقناع نفسك أنك لن تُصاب بنوبة أخرى على الإطلاق. من ناحية أخرى، إذا قمت بالفعل بزيارة الطبيب في أثناء عدم شعورك بالصداع، فإنك هكذا ستشعر أنك قد ادعيت المرض وتظاهرت بإصابتك به. ويمكن أن يكون صعبًا للغاية ومن غير الملائم أن تقوم بتذكر جميع الأعراض الشديدة السيئة التي من الممكن أن تكون قد تعرضت لها بالفعل في وقت عدم شعورك بها.

نظرًا لأن نوبات الصداع تعبر عن مظهر من مظاهر العديد من الاضطرابات المختلفة، ربما لن يستطيع الممارس العام تقديم التشخيص الدقيق والسريع لمشكلتك الحقيقية التي تعاني منها. وكما رأينا من قبل، يمكن أن يصبح تشخيص الصداع النصفي مُعقدًا وصعبًا إذا كان المريض يعاني من أنواع مختلفة من الصداع.

دون شك، سيساعد الطبيب كثيرًا قيامك ببعض الترتيبات قبل الذهاب لزيارته. فإذا كنت معتادًا على تسجيل بعض الملاحظات الخاصة بإصابتك بنوبات الصداع النصفي في مفكرة (انظر الفصل السابق)، فلا بد من أن تحضرها معك عند الطبيب. ومن أجل التوصل إلى التشخيص الدقيق، يحتاج الممارس العام إلى الاطلاع على المعلومات التالية:

- مدة إصابتك بنوبات الصداع
- "تاريخ" إصابتك بنوبات الصداع التي تشعر بها - التفاصيل كافة المتعلقة بالنوبات منذ بداية التعرض لها
- الأعراض التي تنتابك

- العوامل التي قد تؤدي من وجهة نظرك إلى بداية الإصابة بإحدى النوبات
- طبيعة أسلوب حياتك – بما في ذلك المشكلات والضغوط العصبية غير المتوقعة التي تتعرض لها
- العقاقير التي تتناولها – إن كنت بالفعل تتناول أيًا من أنواع العلاج
- أنماط العلاج التي اعتدت على اتباعها في الماضي للتغلب على إصابتك – بما في ذلك العلاج البديل

غالبًا ما يجد المرضى صعوبةً في التواصل مع الأطباء؛ تمامًا كما لو كانوا خائفين من إهدار وقتهم هباءً. فمن المهم ألا تشعر بهذا الخوف عند مناقشة الطبيب. أما إذا كنت تشعر بالخوف فعليًا عند مناقشة طبيبك، فربما يجدر بك تغيير الممارس العام الذي تتردد عليه.

تذكر أنه لن يتمكن الممارس العام من معرفة شعورك إن لم تتحدث معه بحرية وبصدق عما تشعر به. فربما يساعدك في التوصل لذلك اصطحاب أحد الأصدقاء المقربين أو أحد أقاربك عند زيارتك للطبيب. هذا بشرط أن يكون على معرفة بكل ما تتعرض إليه ليساعدك في وصف النوبات الناتجة عن الإصابة بالصداع النصفي. وقد يساعدك هذا الأمر أيضًا في تذكر ما كنت تنوي إخبار الطبيب به من قبل. وأفضل الطرق للتأكد من أنك قد قمت بإمداد المعلومات كافة للطبيب يتمثل في كتابتها أو تدوينها. فعندما نكون في حالة من العصبية أو الاندفاع، ننسى في بعض الأحيان ما نريد قوله كما أننا قد نغفل بعض الأشياء المهمة.

بالإضافة إلى ذلك، حاول أن تحرص على ألا تستهين بحدة الأعراض التي تنتابك أو تقلل من قدر معاناتك منها لأن القيام بذلك سيعمل على إعطاء الطبيب وجهة نظر مزيفة ومغايرة لحقيقة مشكلتك. فقد يكون من السهل بالنسبة لك أن تقول للطبيب على سبيل المثال أن الصداع الذي تعاني منه ليس سيئًا للغاية بعد أن تتأسف لمضايقتك إياه. وهذا في الوقت الذي تبلغ فيه معاناتك ذروتها وعدم قدرتك على تحمل الألم على الإطلاق. يعني ما سبق أن توضح معاناتك لطبيبك بكل صراحة ووضوح وألا تخجل من هذا الأمر.

فبمجرد أن يتحدث معك الطبيب بشأن نوبات الصداع التي تشعر بها، ربما يطلب منك بعد ذلك إحضار بعض المعلومات الأكثر تفصيلاً قبل أن يتم التوصل إلى التشخيص الأخير. وهنا يتضح دور تسجيل الملاحظات وتدوين المعلومات كافة المتعلقة بنوبات الصداع التي تتعرض لها. فالأمر برمته يتطلب منك الالتزام الكامل ويمكن أن يكون مفيداً للغاية في محاولة التوصل إلى الأسباب الممكنة التي أدت إلى الإصابة والعوامل المساعدة في ذلك.

من المحتمل أن يقرر الممارس العام أيضًا بجانب ما سبق إجراء بعض التحاليل للتأكد من أنك لا تعاني من أحد الأمراض الخطيرة. ولكن لا تفزع من قائمة التحاليل التالي ذكرها لأنه في معظم الحالات، عادةً ما تكون أعراض الإصابة بالصداع النصفي واضحةً للغاية بالنسبة للطبيب. وبالتالي، لن يكون هناك ما يدعو إلى إجراء أي تحاليل أو اختبارات إضافية. بالطريقة نفسها، لا تخف من سؤال الطبيب عن فائدة إجراء مثل هذه التحاليل الموضحة فيما يلي:

- تحليل دم
- فحص العين
- أشعة على المخ
- أشعة إكس على الرقبة
- البـــزل القطنـــي أو مـــا يُطلـــق عليـــه الوخـــزة القطنيـــة[١] (Lumbar puncture)
- أشعة إكس على التجاويف (Sinuses)

أكدت الطبيبة "آن ماكجريجور" على أهمية تبادل المعلومات بين كل من الطبيب والمريض والحاجة إلى أن يشعر المريض بالمسئولية تجاه علاجه، حيث قالت:

"دائمًا ما كانت هناك محاولات لشرح الكثير عن الصداع النصفي للمرضى قدر الإمكان، مثل شرح أسباب حدوثه وكيفية تأثير العقاقير ومفعولها وأسباب الاهتمام بأخذ العلاج مبكرًا بقدر المستطاع. وهذا هو ما يلقي المسئولية على عاتق المريض نفسه. وبهذا الصدد، تتم محاولات كثيرة من قبل الأطباء لتوضيح الأشياء والمعلومات بدلاً من الإملاء على المرضى ما يجب عليهم فعله. ومن وجهة نظري الشخصية، يجب على المريض أن يقوم لمدة ٣ شهور بتدوين كل ما يخص نوبات الصداع التي يتعرض لها. بجانب ذلك، عليه أن يتعرف على عدد العوامل التي يمكن التعرف عليها والتي تؤدي إلى الإصابة بالنوبات. هذا إلى جانب تحديد أنواع العلاج التي تتناسب معه وتلك التي لا تجدي معه نفعًا. بعد ذلك، يعود مرة

---

(١) تحليل يتم فيه إدخال إبرة مقعرة في الغشاء العنكبوتي المحيط بالحبل الشوكي أسفل الظهر لسحب السائل المخي الشوكي للمساعدة في التوصل إلى التشخيص الصحيح أو تحديد العلاج.

أخرى للطبيب لمناقشة ما قد تم التوصل إليه من معلومات ومحاولة تبادل تلك المعلومات مع الطبيب."

مما لا شك فيه أنه لا ينبغي على الإطلاق أن تتقبل ما لا يروق لك من قبل الطبيب. هذا إلى جانب ضرورة عدم خشية الاستفسار عن أية معلومات إضافية أخرى أكثر وضوحًا قد تكون بحاجة إلى التعرف عليها. والأمر متروك لك بعد ذلك فيما يخص اختيار العلاج المناسب لك. وتأكد من أنك لن تحصل من النتائج الجيدة إلا على القليل إذا قام الطبيب بوصف أحد أنواع العلاج الذي لا تشعر تجاهه بالراحة وبالتالي لن تتناوله.

يبدو من المحتمل أن بعض الأطباء المعالجين ينتابهم الحذر بصدد إعطاء المرضى الكثير من المعلومات حول العقاقير التي يتناولونها وآثارها الجانبية ممكنة الحدوث - مثل زيادة الوزن وعدم وضوح الرؤية - وذلك خشية إعراض المرضى عن تناول الدواء. ولكن من ناحية أخرى، من الأفضل دائمًا أن يكون المريض على دراية بما سيكون عليه مواجهته حتى يتمكن من اختيار ما يناسبه.

فطبقًا لآخر ما ورد في تقارير إحدى المؤسسات الطبية، أصبح من السهل للغاية في الوقت الحالي تغيير الممارس العام المتابع للحالة الصحية للمريض داخل نظام التأمين الصحي بمجرد إيجاد من يمكنه الشعور بالراحة معه.

استخدام العقاقير وأنواع العلاج الأخرى

يجد أغلبية المصابين بالصداع النصفي أنهم بحاجة إلى العلاج، سواء أكان ذلك من وقت لآخر أم بانتظام. ويعتمد بعضهم على تناول

الأسبرين لتسكين آلام الصداع التقليدي، بينما يضطر آخرون إلى المداومة على تناول العلاج الوقائي طويل المدى. ولسوء الحظ، لا يوجد هناك ما يُطلق عليه "العلاج السحري" الذي يمكن أن يناسب الجميع. وربما يضطر بعض الأفراد إلى تجربة مجموعات متعددة من العقاقير فضلاً عن غيرها من أنواع العلاج الأخرى قبل إيجاد العقار أو الدواء المناسب لهم. فكل فرد مصاب بالصداع النصفي يختلف بكل تأكيد عن الآخر. وبالتالي، لا بد أن يكون العلاج متناسباً مع كل شخص على حدة طبقًا لاحتياجاته الخاصة.

هناك حقيقة لا بد من أن يعرفها الجميع؛ وهي أن كل شخص يمكن أن يتلقى المساعدة من أحد المتخصصين إلى حد ما. وهذا هو الأمر الذي ينفي وجود أية حالات مفقود الأمل في علاجها. هذا على شرط توافر العوامل الثلاثة التالية:

١- استعداد الممارس العام أو الطبيب المعالج لإسداء النصائح والاستماع إليك والاتسام بالمرونة معك إن اضطر لذلك. فقد يعني هذا الأمر الاستعداد لتقبل حقيقة أن أنواع العلاج البديل يمكن أن تعمل مع أساليب العلاج التقليدية للتوصل إلى الحل الأفضل للمشكلات التي تعاني منها.

٢- استعدادك للتعاون وأخذ الدور النشط الفعال والإسهام في علاجك بنفسك.

٣- رفضك أن تصبح راضيًا عن أقل وآخر النتائج الجيدة: فإن لم يفدك العلاج المقترح أو كانت له آثار جانبية تضرك، تتضح مسئوليتك في الإعراب عن ذلك وطلب الاعتماد على إحدى طرق أو استراتيجيات العلاج البديل.

هناك نوعان رئيسيان من أنواع العلاج بالعقاقير:

- علاج قصير المدى لعلاج النوبات التي تتعرض لها بين الحين والآخر
- علاج طويل المدى (وقائي) يهدف إلى منع أو تقليل حدة النوبات وتتابعها

هناك نقطة أساسية لا بد من لفت الأنظار إليها تتمثل في أن أي عقار قوي التأثير كافٍ لتخفيف حدة الصداع النصفي ربما يكون قويًا أيضًا في آثاره الجانبية. لهذا السبب، لا بد من الالتزام بالقواعد التالية:

- لا تتجاوز الجرعة المحددة لتناول العقار أو الدواء.
- ينبغي أن تطلب من الطبيب إخبارك بما يتوقع حدوثه.
- يجب أن تجعل الطبيب على علم ودراية بأي آثار جانبية قد تشعر بها.

الجدير بالذكر هنا أن هناك بدائل لمعظم أنواع العلاج؛ مما يعني أنه إذا لم يناسبك أحد أنواع العقاقير، سيفي بالغرض أي نوع آخر. ومن ناحية أخرى، لا بد من أن تتسم بالواقعية ولا تتوقع ما لا يمكن تحقيقه، ولا تتوقع وجود العلاج السحري الذي سيزيل كل الآلام ويخلصك من المعاناة إلى الأبد. إلى جانب ذلك، يجب أن تتوقع أن تخف حدة النوبات التي تتعرض لها بدلاً من توقع التخلص منها كليةً.

من المهم أن تتبع جميع التعليمات التي يتم إعطاؤها لك مع تناول العلاج. فضلاً عن ضرورة تناول العلاج مع بداية ظهور أولى العلامات الدالة على حدوث النوبة. فغالبًا ما تبدأ النوبة قبل ظهور أعراضها

الجسمانية ببعض الساعات؛ حيث يتوقف نشاط أجهزة الجسم وتتوقف المعدة عن أداء وظيفتها بصورة طبيعية.

حريٌ بالذكر أنك تستطيع التعرف على العلامات الأولى الدالة على بدء حدوث النوبة، ومن ثم تتمكن من إصدار رد فعلك تجاهها على الفور. ويمكن أن يصف الطبيب أحد العقاقير المضادة للشعور بالغثيان من أجل تحسين قدرة المعدة على امتصاص مسكنات الألم التي تتناولها. ولكن مثل هذه العقاقير لن تُظهر مفعولها على أكمل وجه إذا تم تناولها في وقت مبكر عن الموعد المحدد. بصفة عامة، تعتبر العقاقير القابلة للذوبان والعقاقير الفوارة أسهل في الامتصاص من الأقراص العادية. وربما يساعدك أيضًا في ذلك تناول إحدى المواد حلوة المذاق، مثل الشاي المُحلى أو عصير الليمون؛ حيث يؤدي تناول السكريات إلى رفع معدل السكر في الدم.

العلاج القائم على تناول العقاقير

في الوقت الذي يحذر فيه الأطباء من وصف العقاقير للأطفال الصغار، تجد أن معظم المصابين بالصداع النصفي من البالغين والذين يسعون إلى الأخذ بالنصائح الطبية يصف لهم الأطباء علاجًا قائمًا على تناول العقاقير.

فسواء أتم تناول العقاقير وحدها أم في ظل اتباع بعض الاستراتيجيات العلاجية الأخرى مثل التدريب على ممارسة أساليب الاسترخاء، يمكن أن تساعد العقاقير الغالبية العظمى من المصابين بالصداع النصفي. ومن ناحية أخرى، يختلف المرضى بكل تأكيد اختلافًا كبيرًا عن بعضهم البعض في مظاهر كثيرة. لهذا، تجد أنه

لا يوجد علاج واحد فقط شافٍ من جميع الأمراض. فلا بد أن يكون العلاج القائم على تناول العقاقير متناسبًا مع الشخص الذي يتناوله تناسبًا شديدًا بدقةٍ وتحكم. وبالتالي، ربما سيُطلب منك تجربة مجموعة من العقاقير المختلفة التي لن يكون لبعضها أي تأثير على الإطلاق. هذا علاوةً على ضرورة المثابرة والتحلي بالصبر من جانبك ومن قبل الطبيب حتى النهاية من أجل التوصل معًا إلى مجموعة العقاقير المناسبة لك.

من الواضح جليًا أنه من الضروري أن تتحلى بالصبر، مع مراعاة الإسهام بدورك الفعال في العلاج عن طريق طرح الأسئلة والتعبير الدائم عما يدور بخلدك من شعور بالقلق. وينبغي أن تعرف أيضًا أن جميع العقاقير لها آثار جانبية لا بد من مقارنتها عند الاستخدام بالفوائد الناتجة عنها، بما يتضمن ذلك أنواع العلاج العشبي التي تعتبر في حد ذاتها قوية التأثير والمفعول. ومن هنا، عليك إن تدرك أن أمر اختيار القرار الأخير يرجع إليك وحدك أولاً وأخيراً.

العقاقير المستخدمة للتغلب على النوبات الحادة للصداع النصفي

هناك العديد من المسكنات التي يتم تناولها دون الحاجة إلى استشارة الأطباء والتي يمكن أن تكون مفيدةً للغاية في علاج النوبات الحادة للصداع النصفي. ولكن عليك أن تتذكر أن هذه العقاقير قوية التأثير وفعالة وينبغي أن يتم التعامل معها وتناولها بحذر.

أوضح أحد الأبحاث أن المعدة تتوقف عن أداء وظيفتها بطريقة طبيعية قبل أن تبدأ نوبة الصداع النصفي بساعات. كذلك، فهي تصبح أقل قدرةً على امتصاص كل من المواد الغذائية والعقاقير. أما عن العقاقير القابلة للذوبان والعقاقير الفوارة، فهي غالبًا ما تكون أفضل

للمصابين بالصداع النصفي نظرًا لسهولة امتصاصها من قبل المعدة المضطربة. فضلاً عن ذلك، يمكن أن يصف الطبيب عقاقير معينة مضادة للشعور بالغثيان تساعد المعدة في العمل بطريقة أفضل وتقلل من حدة الشعور بالغثيان.

الأسبرين والباراسيتامول: يعتبر هذان العقاران من أكثر المسكنات شيوعًا التي يمكن أن يتم الاحتفاظ بها في المنزل. ومن المهم للغاية عند تناولهما الالتزام بالجرعة المحددة وعدم تجاوزها على الإطلاق؛ حيث إن زيادة الجرعة عن الحد المطلوب يمكن أن تسبب حدوث ضرر دائم لدى المريض. فتناول جرعات كبيرة من الباراسيتامول يمكن أن يلحق ضررًا بالغًا بالكبد، في حين أن الأسبرين يمكن أن يؤدي لدى بعض الأفراد إلى حدوث مشكلاتٍ بالمعدة. على الرغم من ذلك، يمكن أن يكون هذان العقاران فعالين للغاية إذا تم تناولهما بحذر في الوقت المناسب.

ملحوظة: لا تحاول على الإطلاق أن تعطي للأطفال الذين لم يبلغوا من العمر ١٦ عامًا الأسبرين إلا في حالة استشارتك للطبيب.

الكافيين: يعتبر الكافيين مركبًا شائع الاستخدام في العقاقير التي يتم وصفها لمرضى الصداع مثل عقار سولبادين (Solpadeine). ومن الجدير بالذكر أن مادة الكافيين تؤدي وظيفتها عن طريق إضفاء حالة مؤقتة من النشاط على الجسم علاوة على تقلص الأوعية الدموية المتورمة في الرأس. ولسوء الحظ، لا يعتبر الكافيين مثاليًا لعلاج معظم حالات الإصابة بالصداع النصفي. ويرجع هذا الأمر إلى احتمال عودة الإصابة بالصداع مرةً أخرى عندما ينتهي مفعوله تدريجيًا وتبدأ الأوعية الدموية في التمدد لتتعدى حجمها الطبيعي، مما يسبب مزيدًا من الألم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب الكافيين في عدم القدرة على النوم

الذي يُعد جزءًا مهمًا من العلاج. ومما سبق، يمكن التوصل إلى أن الكافيين يُستخدم بصورة أفضل عند الإصابة بنوبات الصداع العرضي التي تصيب الأفراد بين الحين والآخر أو عند الحاجة إلى الحصول على الانتباه والتركيز الشديدين.

الإيبوبروفين (Ibuprofen): من أمثلته النوروفين (Nurofen)، ويعد الإيبوبروفين من ضمن العقاقير التي يتم استخدامها دون الحاجة إلى استشارة الأطباء مؤخرًا. وقد تم تطوير هذا العقار ليصبح من العقاقير المضادة لالتهاب المفاصل، ولكنه في الوقت نفسه قد أثبت فعاليته بكونه مسكنًا لجميع الآلام. فهو شبيه بالأسبرين من ناحية المساوئ والآثار الجانبية السلبية المترتبة على تناوله.

ميجراليف (Migraleve): يعتبر هذا العقار من العقاقير التي يتم تناولها دون الحاجة إلى استشارة الأطباء. ويمكن أن يفيد في حالة الإصابة بنوبات الصداع النصفي طفيفة الحدة، ولكنه باهظ الثمن للغاية.

ميدريد (Midrid): في بعض الأحيان، يثبت هذا العقار فعاليته الفائقة في التغلب على الصداع النصفي وعلاجه. وهو من العقاقير المركبة التي يُتاح وصفها من قبل الأطباء أو دون الحاجة إلى استشارتهم.

ميجرافيس (Migravess): يتكون هذا العقار من أحد المسكنات (الأسبرين) بالإضافة إلى أحد العقاقير المضادة للغثيان [ميتاكلوبرامايد (Metaclopramide)]. وهو من العقاقير سهلة الامتصاص الفوارة الشبيهة بعقار باراماكس (Paramax).

باراماكس (Paramax): يتكون عقار باراماكس من الباراسيتامول والميتاكلوبرامايد وهو يعد من العقاقير التي لا يمكن تناولها إلا باستشارة الأطباء. ويُفضل كذلك أن يتم تناوله في بداية الإصابة بنوبة الصداع النصفي للحصول على أفضل وأقوى تأثير.

ماكسولون (Maxolon) ودومبيريدين (Domperidine): لا يمكن تناول هذين العقارين إلا باستشارة الأطباء. فهما مضادان للشعور بالغثيان ويساعدان في امتصاص المسكنات في المعدة. ويُفضل أن يتم تناولهما في بداية الإصابة بالنوبة مع المسكنات العادية للحصول على أفضل النتائج. أما عقار استيميتيل (Stemetil)، فهو فقط مضاد للغثيان وليس له أي تأثير على حركة المعدة.

بونستان (Ponstan): لا بد من تناول هذا العقار بناءً على استشارة الطبيب لعلاج الصداع. فهو مفيد للغاية للتغلب على الصداع المصاحب لفترة الدورة الشهرية بالنسبة للسيدات؛ حيث يعمل أيضًا بجانب ذلك على التخلص من آلام الدورة الشهرية وتقليل حدة النزف في أثنائها.

إرجوتامين (Ergotamine): تُشتق المادة المكونة لهذا العقار من الفطر الذي ينمو على حبوب الشيلم[٢] المتعفنة. وهو علاج فعال للصداع النصفي والصداع المتمركز حول العين. ولكن، بالرغم من ذلك، فإن له بعض المساوئ والعيوب، مثل:

- يترك المرضى في حالة من الإعياء والشعور بالغثيان.
- يمكن أن تؤدي زيادة الجرعة أو التوقف المفاجئ عن تناوله إلى الإصابة بنوبة شديدة من الصداع النصفي. لهذا السبب، تجد

(٢) نوع من الحبوب يشبه الشعير

أن عقار إرجوتامين مفيد فقط في علاج نوبات الصداع النصفي العرضي الذي يمكن أن يصيب الفرد بين الحين والآخر. وإذا تم تناوله بصفة منتظمة، فإنه من الممكن أن يؤدي إلى إصابة يومية أو شبه يومية بالصداع. هذا إلى جانب حدوث مضاعفات في القلب والدورة الدموية.

– لا يمكن لأي مريض يعاني من أحد أمراض القلب أن يتناوله.

يمكن أن يتم صرف عقار إرجوتامين على هيئة أقراص أو لبوس (أقماع) أو مستنشق.

سوماتريبتان (Sumatriptan): يُطلق عليه أيضًا إيميجران (Imigran) وقد تم تقديمه لأول مرة في الأوساط الطبية عام ١٩٩١. ويمكن أن يتم تناول هذا العقار على هيئة حقن أو أقراص بمجرد أن يشعر المرضى بالحاجة إليه. وتجدر الإشارة هنا إلى ارتفاع تكلفة عقار سوماتريبتان عند وصفه طبيًا، فضلاً عن أنه في غالب الأمر لا يكون متاحًا لجميع المرضى المصابين بالصداع النصفي. ونظرًا لتعدد أشكاله، سيخبرك الممارس العام أو الطبيب المعالج المتابع لحالتك أيهم أفضل بالنسبة لك.

العلاج الوقائي طويل المدى

يتمثل العلاج الوقائي طويل المدى في العقاقير التالية:

العقاقير المُحصرة للبيتا (Beta-blockers) – مثل: بروبانولول (Propanolol): تم تطوير هذه العقاقير لمساعدة الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم في التغلب على إصابتهم هذه. الإضافة إلى ذلك،

تجد أن هذه العقاقير مفيدة للغاية في علاج حالات القلق ومنع نوبات الصداع النصفي. كما تجدر الإشارة هنا إلى توفر عقار إندرال (Inderal) وهو أحد أنواع العقاقير المُحصرة للبيتا طويلة المدى بصورة كبيرة. وهذا يعني إمكانية تناول كبسولة واحدة عالية الجرعة يوميًا من هذا العقار بكل بساطة. أما عن الآثار الجانبية، فتتمثل في الشعور بالنعاس والتعب وبرودة اليدين والقدمين. وبهذا الصدد، لا يجب على الإطلاق أن يتناول المصابون بالربو العقاقير المحصرة للبيتا، كما يجب أيضًا ألا يتم تناولها مع عقار إرجوتامين. وغالبًا ما يبدأ المرضى بتناول هذه العقاقير بجرعات صغيرة للغاية بمعدل ثلاث مرات يوميًا.

العقاقير المضادة لفعل الكالسيوم (Calcium antagonists): يمكن اعتبار هذه العقاقير إلى حد ما في الفترة الأخيرة من ضمن مجموعة العقاقير المستخدمة لعلاج الصداع النصفي، ولكنها لا تُستخدم غالبًا في المملكة المتحدة لإمكانية وجود بعض الآثار الجانبية.

ديكساريت (Dixarit): يُطلق على هذا العقار أيضًا كلونيدين (Clonidine) ويتم تناوله من قبل الكثير من الأفراد. هذا على الرغم من أن البحث قد أوضح أنه يمكن ألا يكون مفيدًا كما كان يظن البعض. فتتضح فائدته بشكل جلي في التغلب على الأعراض المصاحبة لمرحلة سن اليأس لدى السيدات، مثل الشعور بارتفاع درجة حرارة الجسم وغيرها من الأعراض.

سانوميجران (Sanomigran): يُطلق على هذا العقار أيضًا بيزوتيفين (Pizotifen) وهو يعتبر من العقاقير المفيدة، على الرغم من أنه يمكن أن يسبب الشعور بالنعاس وفتح الشهية (ازدياد الرغبة في تناول الطعام) وزيادة الوزن لدى بعض الأفراد.

ديزيريل (Deseril): يُطلق على هذا العـقـار مـيـثـيـسـيـرجـيـد (Methysergide) وهو من العقاقير الوقائية الفعالة، ولكنه لم يعد يلقى الكثير من الاهتمام كما كان الوضع سابقًا بسبب الآثار الجانبية المترتبة على تناوله. ولكن في بعض الأحيان، يمكن تجنب هذه الآثار الجانبية عن طريق تناول العقار بانتظام كل خمسة أشهر مع ترك شهر واحد بين كل مدة والأخرى دون أن يتم تناوله فيه.

العقاقير المضادة للاكتئاب (Anti-depressants): من أمثلة هذه العقاقير عقار الأميتريبتيلين (Amitriptyline) الذي يساعد كثيرًا في الوقاية من نوبات الصداع النصفي. ويُعتقد أن لهذه العقاقير تأثيرًا على اختلال التوازن الكيميائي الموجود في المخ. أما عن الآثار الجانبية لها، فيمكن أن تتمثل في جفاف الفم وعدم وضوح الرؤية والشعور بالنعاس والإمساك. وغالبًا ما تحدث هذه الآثار الجانبية في الأسبوعين الأولين من تناول العقار. ولا يتم الشعور بآثاره الإيجابية إلا بعد انتهاء هذه الفترة.

العقاقير المضادة للالتهاب غير المحتوية على الإستيرويد (Non-steroidal anti-inflammatory drugs–NSAIDs): ومن أمثلة هذه العقاقير الأسبرين والفولتارول (Voltarol) الذي يُطلق عليه ديكلوفيناك الصوديوم (Diclofenac sodium). وقد تم تطوير هذه العقاقير من أجل التغلب على مرض التهاب المفاصل، على الرغم من كونها مفيدة أحيانًا في الوقاية من الصداع النصفي وعلاجه. ولكن يشيع استخدام العقاقير المضادة للالتهاب غير المحتوية على الإستيرويد لعلاج الصداع النصفي بصورة كبيرة وخاصة للحصول على علاج نهائي من الصداع النصفي. وتتوفر هذه العقاقير في شكل لبوس (أقماع).

مضادات البروستجلندين[٣] (Prostaglandin): من أمثلتها البونستان (Ponstan) أو حمض الميفيناميك[٤] (Mefenamic acid). وتُستخدم مضادات البروستجلندين لعلاج نوبات الصداع النصفي المرتبطة بفترة الدورة الشهرية.

للتعرف على قائمة العقاقير التي تُستخدم دون الحاجة إلى استشارة الأطباء - مثل: العقاقير التكميلية المحتوية على المعادن والمستحضرات العشبية والمداواة المثلية أو المداواة المتجانسة[٥] (Homeopathy) - انظر الفصل الرابع.

ملحوظة: منذ سنوات عديدة، تم إدراك الفوائد المتعددة الناتجة عن استخدام اللبوس (الأقماع) دون أي تحفظات. فاللبوسة الواحدة تمثل جرعة متفردة بذاتها من العقار الذي تحتوي عليه بهيئتها الطولية المصنوعة من مادة شمعية صلبة تتفكك أجزاؤها بمجرد دخولها إلى الجسم فتذوب بحرارته. وهذا هو ما يبرر وضع اللبوس والاحتفاظ به في مكان بارد. فكل ما تفعله عند الاستخدام هو أن يتم وضع اللبوسة من الناحية المدببة داخل المستقيم، مع دفعها لأعلى قدر المستطاع لتتجه إلى مسارها المعروف.

الجدير بالذكر هنا أن إدخال اللبوس في المستقيم لا يسبب أي ألم. بجانب ذلك، يمكن أن تسهل هذه العملية أكثر من ذلك عن طريق

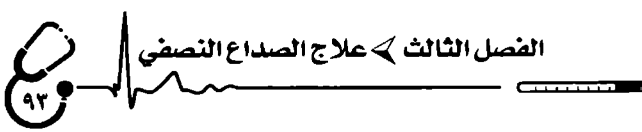
(٣) فئة سداسية من الأحماض الدهنية

(٤) يُستخدم كعقار مضاد للالتهاب وكمسكن

(٥) طريقة في الطب لمعالجة المرض بإعطاء المريض عقاقير بمقادير صغيرة جداً بحيث إذا أُعطيت بمقادير كبيرة لأحدثت في الإنسان السليم أعراض المرض نفسه.

الحصول على جوارب بلاستيكية يتم التخلص منها على الفور بعد أن تؤخذ اللبوسة الواحدة. ويمكن الحصول على هذه الجوارب وكذلك على أنبوبة تحتوي على مادة الجيلاتين لسهولة إدخالها إلى المستقيم من الصيدليات حيث سينصحك الصيدلاني بكيفية استخدام مثل هذه الأشياء. ويعد الرقود على الجانب الأيسر من الأوضاع الجيدة التي قد تمت تجربتها من قبل لإدخال اللبوسة. ينطبق الأمر نفسه على اتخاذ وضع القرفصاء دون الحاجة إلى الانحناء بشدة لأسفل. ونظراً لاحتواء اللبوس على مادة دهنية يمكن أن تتسرب إلى الملابس الداخلية، فإنه من الممكن أن تتم الاستعانة بقطعة صغيرة من القماش أو المناديل الورقية لضمان حماية الملابس من تلك المادة الدهنية.

قد يكون من غير اللائق أن يمنع الإحراج أي فرد من استخدام أحد أشكال العلاج الذي يُعد ذا قيمة حقيقية بصفة خاصة للتغلب على الصداع النصفي. وهذا على الرغم من عدم وجود أي أساس لهذا الإحراج. ومن الجدير بالذكر أن العقار الذي يحصل عليه الفرد من خلال هذه الطريقة العلاجية – استخدام اللبوس – يتم امتصاصه سريعًا عن طريق جدار المستقيم. وذلك، مقارنةً بامتصاص غيره من العقاقير في المعدة وخاصةً وأن مفعول مثل هذه العقاقير ينتهي قبل أن تبدأ نوبة الصداع النصفي بساعات. لهذا السبب، إذا كنت تستخدم اللبوس، فأنت تعلم دون شك أن العقار المحتوي عليه سيبدأ مفعوله سريعًا وبفعالية. ومن ثم، عليك ألا تخجل من شيء قد يسبب لك الراحة وتخفيف الآلام.



متابعة الحالة المرضية مع أحد الأطباء المتخصصين

لا يمكن أن يكون أطباء الممارسة العامة خبراءً في كل المشكلات الطبية والاضطرابات التي تصيبك. فقد يشعر طبيبك هنا بضرورة الاستعانة برأي أحد الأطباء المتخصصين في علاج الصداع النصفي.

إن الأطباء المتخصصين في علاج الصداع النصفي قليلون نسبيًا. وغالبًا ما تجدهم في أقسام الأعصاب بالمستشفيات الكبرى. وقد تصعب عليك مقابلة أحدهم، بل ويمكن أن تنتظر الكثير من الوقت سعيًا وراء حجز موعد لدى أحد هؤلاء الأطباء المتخصصين. وربما لا تتمكن من رؤية أي منهم حتى يتم تحويلك في البداية من قبل الممارس العام.

فعلى الرغم من المشقة التي قد تشعر بها في محاولتك لحجز موعد لدى أحد المتخصصين في علاج الصداع النصفي، تجد أن هذا الأمر في النهاية يستحق كل ذلك. وبلا شك، يشعر المرضى بالراحة بمجرد التحدث إلى الطبيب الذي يدرك جيدًا معنى الإصابة بالصداع النصفي ويعرف التفاصيل كافة الخاصة بذلك الأمر. ولا تقتصر مثل هذه التفاصيل فقط على سرد أنواع العلاج المتاحة لهم، بل تمتد إلى الاهتمام بالطرق التي يؤثر بها الصداع النصفي على حياة المصابين.

في العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي، يتم فحص المرضى وسؤالهم عن تاريخهم المرضي. بعد ذلك، يتم اختيار خطة العلاج الملائمة لأسلوب الحياة التي يعيشونها والأعراض التي تنتابهم ومدى تتابع النوبات لديهم. ويجب أن يتوقع المصابون أنه قد تكون هناك ضرورة بالغة لتكرار الزيارة للمتخصصين في الوقت الذي سيقوم فيه هؤلاء المتخصصون ببحث الآثار التي يمكن أن تعود على المرضى من

جراء العلاج. فغالبًا ما يكون الأطباء المتخصصون في علاج الصداع النصفي أكثر مهارةً ومعرفةً بالعقاقير المعالجة لهذا المرض بصورة تفوق أطباء الممارسة العامة، فضلاً عن درايتهم بآخر ما تم التوصل إليه في هذا الصدد. إلى جانب ذلك، تجد أن هؤلاء الأطباء لديهم من المعرفة الكثير فيما يخص الآثار الجانبية المترتبة على تناول العقاقير المختلفة. وهذا بالطبع علاوةً على متابعتهم للحالة الصحية للمرضى لمدة تمتد لأشهر من بداية الاتصال بهم. كما أنهم لا يترددون على الإطلاق في تقديم النصح والإرشاد إذا ما قرر أحد المرضى تغيير نوع العلاج المُتبع.

من الحقائق المهمة المُلاحظة عند متابعة الحالة الصحية لدى المتخصصين في علاج الصداع النصفي أن المرضى أنفسهم يساعدون الأطباء المتخصصين في التوصل إلى العلاج الملائم. ويرجع السبب في ذلك إلى أن كل مريض يتردد عليهم يقوم بإعطائهم مزيداً من المعلومات والخبرة التي يستطيعون تطبيقها عند إجراء أبحاثهم. بالإضافة إلى ذلك، قد يختار المصابون المهتمون بالصحة العامة من مرضى الصداع النصفي المشاركة في إحدى التجارب العديدة والمحاولات الإكلينيكية التي دائمًا ما يتم إجراؤها في العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي. والجيد في هذا الأمر أن مثل هذه التجارب والمحاولات تعمل على توفير شعور جيد لدى المرضى العاديين بأنهم يفعلون شيئًا مفيداً وفعالاً يؤدي إلى الاقتراب بشكل كبير إلى العلاج الملائم. فإن لم تكن ضمن فئة المرضى الذين يودون المشاركة في هذا الهدف النبيل، فلا تشعر أنه من الضروري القيام بذلك. ولا تقلق بهذا الشأن، سيتم الاهتمام بك بلا شك وستحصل على العلاج والإرشاد المجدي دون تقصير.

تلقي المساعدة في أثناء التعرض للنوبات الحادة

على الرغم من أنه قد يكون هناك ضرورة للحصول على تحويل من قبل الممارس العام إلى العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي - كما ذكرنا من قبل، فسوف تجد أن العديد من أقسام المستشفيات تمارس سياسة جيدة تهدف إلى قبول المرضى الذين هم في حاجة إلى علاج النوبات الحادة للصداع النصفي دون الحاجة إلى أي تحويل.

على سبيل المثال، إذا تعرضت لإحدى نوبات الصداع النصفي أو حتى شعرت أنك على وشك الإصابة بها في أثناء تجولك في أحد الشوارع، فمن المرجح أنك ستذهب إلى إحدى العيادات المتخصصة في علاج هذا الاضطراب لطلب المساعدة. ومما لا شك فيه أنك ستتلقاها على أكمل وجه وسيتم علاج هذه النوبة لتحصل على الراحة كليةً. وحريٌ بالذكر هنا أن العديد من العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي تعتمد في أنشطتها على المساعدات الخارجية والتبرعات.

مثال لعيادات علاج الصداع النصفي القائمة على التبرعات

تعتبر العيادة المتخصصة في علاج الصداع النصفي في لندن من الأمثلة الدالة على العيادات التي تعتمد أنشطتها على المساعدات الخارجية والتبرعات. وتعتبر هذه العيادة من الأماكن المتميزة للغاية؛ حيث تقوم باستقبال الآلاف من المرضى سنويًا من جميع أنحاء العالم لمساعدتهم في التغلب على إصابتهم بنوبات الصداع.

فعلى الرغم من أن هذه العيادة تعمل بالتعاون مع أحد المستشفيات الكبرى، فهي تعتبر من المؤسسات أو الجمعيات الخيرية التي تعتمد بشكل كلي على التبرعات. فأربعة فقط من العاملين فيها يأخذون أجرًا،

بينما يعمل الاستشاريون على التبرع بأوقاتهم ومجهوداتهم دون أجر. وتتم إقامة حفل خيري مرة واحدة سنويًا بقصد جمع التبرعات لتحقيق الآمال المنشودة من بنائها. وعلى الرغم من أن المرضى لا يُطلب منهم أي نقود لعلاجهم، فإن العيادة تطلب منهم دفع تبرعات.

يستطيع أي فرد مصاب بالصداع النصفي الاتجاه لهذه العيادة للحصول على الدعم المطلوب. ويمكن أن يحدث ذلك عن طريق الإحالة من قبل الممارس العام؛ إما أن يتصل المرضى لتحديد موعد للمقابلة مع أحد المتخصصين، مع الحرص على إحضار خطاب الإحالة وإما أن يبعث الممارس العام نفسه الخطاب مباشرةً إلى العيادة التي سيرسل المسئولون فيها للمرضى مواعيد الزيارات عن طريق البريد.

على العكس من العيادات الأخرى المتخصصة في المجال نفسه والتي غالبًا ما تتسم بالضوضاء، تجد أن العيادة التي نتحدث بصددها تتميز بالهدوء والسكينة. حتى أن غرف الانتظار فيها مريحة وليست مليئة بالزائرين. هذا، ويقضي الأطباء وقتًا مع المرضى - فيما يقرب من الساعة - في أول زيارة لهم في العيادة للتأكد من أنه قد تم فحصهم كليةً وللاطمئنان على أن كل شيء على ما يرام.

بالإضافة أيضًا إلى أنواع العلاج التقليدية، تعمل العيادة على توفير عدد من أنواع العلاج الأخرى المتخصصة التي تتضمن الوخز بالإبر[٦] (Acupuncture) - بسعر زهيد للغاية من أجل تغطية تكاليف

(٦) طريقة لتخفيف حدة الآلام يتم فيها إدخال إبر رفيعة في مناطق معينة في جسم الإنسان.

الإبر. وغالباً ما تتم إحالة المرضى إلى أخصائيين آخرين، مثل جراحي تقويم الأسنان وأخصائيي الطب النفسي أو قسم الأمراض النفسية. وهكذا، يتم هذا الأمر وفقًا للضرورة وطبقًا لحاجة المريض ورغبته في متابعة العلاج حتى نهايته. علاوةً على ذلك، قد يقترح الأطباء أيضًا اتباع أنواع العلاج البديل إذا شعروا أنها ستكون ذات فائدة وستضيف إلى العلاج. فالتأكيد هنا يكون على علاج الشخص من جميع اضطراباته ومشكلاته، وليس فقط من الأعراض التي تنتابه. هذا، ويعتمد الأطباء أيضاً على ألا يكون المرضى مجرد خاضعين فقط للبحث والتجارب والعقاقير المستحدثة دون الإسهام بأي دور فعال. ويعتقد بعض الأطباء مثل "آن ماكجريجور" أنهم يتعلمون كثيراً من مرضاهم كما يتعلم مرضاهم منهم.

طب الأسنان وإسهامه في علاج الصداع النصفي

قد لا يطرأ على ذهنك الذهاب إلى طبيب الأسنان عندما تُصاب بإحدى نوبات الصداع النصفي، على الرغم من تقديمه للمساعدة في بعض الحالات المحدودة.

يعاني بعض المصابين بالصداع النصفي من اضطراب يُطلق عليه الاختلال الوظيفي في المفصل الصدغي الفكي (Temporo mandibular joint). وبلغة الرجل العادي، يعني هذا الاضطراب أن هناك بعض الخلل في القدرة على قضم الطعام، مما يعني أن الأسنان لا تنطبق على بعضها البعض جيداً عند تناول الطعام. وهذا الأمر هو ما يُحدث ضغطًا على الفك. ويفضي ذلك بدوره إلى إجهاد العضلات والشعور بالألم في الوجه - مما يؤدي أحيانًا إلى الإصابة بالصداع النصفي.

يمكن أن يتعرض مصابون آخرون لأعراض شبيهة بذلك ليلاً ليست ناتجةً عن قضم الطعام بطريقة غير سليمة، ولكنها ناتجة عن الإطباق على الأسنان أو قرضها. فالأفراد الذين يشعرون بالتوتر ربما يقومون عن جهل بالإطباق على أسنانهم، مما يسبب حدوث تقلص في عضلات الوجه وربما يؤدي إلى حدوث مشكلات أكثر خطورة.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن يتم علاج المشكلتين السابقتين من قبل طبيب الأسنان الذي يمكن أن يعالج المشكلة من الأساس عن طريق تثبيت إحدى الدعامات على أسنانك تمنعك من الإطباق على الأسنان، مما يؤدي إلى عدم الشعور بالألم.

العلاج القائم على التحكم في الغذاء

في الوقت الحالي، يتطرق إلى مسامعنا كثيراً مصطلح "الحساسية" ضد الطعام، على الرغم من أن هذا النوع من الحساسية غير شائع على الإطلاق.

تظهر علامات الشعور بالحساسية تجاه أنواع معينة من الطعام عندما يتفاعل الجسم سلباً مع أحد البروتينات الخارجية كما لو كان من أحد الجراثيم. ويعمل بجانب ذلك على تحفيز كرات الدم البيضاء التي تمثل "الخط الدفاعي" بداخله على محاولة تدمير هذا البروتين. وفي أثناء هذا الوقت، قد ينتابك شعور بالتعب والإعياء.

أما عن النتائج الثانوية لهذه العملية، فتتمثل في الأجسام المضادة التي يمكن أن يتم التعرف عليها بوضوح من خلال تحليل الدم. فالأجسام المضادة تعمل على إعطاء الجسم بعض المقاومة إذا قامت بمواجهة المادة نفسها المسببة للاضطراب في المستقبل. على سبيل

المثال، إذا أُصبت بنزلة برد، سينتج جسمك أجساماً مضادة لنزلة البرد ستساعدك بعد ذلك على التصدي للمرض إذا حدثت العدوى مرةً أخرى.

بصفة عامة، لا يحدث غالبًا هذا النوع من رد فعل الجسم عند تناول الطعـــام، على الرغم من أنه من الممكن أن يكون لدى الفـــرد حساسية تجاه أنواع معينة من الطعام أو بعض العوامل البيئية. وبالتالي، يصدر رد فعله تجاهها. فمثلاً، يمكن القول إن هناك صلة قوية تربط بين الصداع النصفي والفاكهة الحمضية مثل البرتقال. وفي هذه الحالة، يمكن أن يأخذ رد فعل الجسم تجاه تلك الحساسية من الفاكهة الحمضية شكل الإصابة بإحدى نوبات الصداع النصفي.

جدير بالذكر أن هناك أنواعًا معينة من الطعام لا تظهر الإصابة بالحساسية تجاهها حتى يتم تجنب تناولها على الإطلاق. وفي هذا الوقت، تبدأ نوبات الصداع الناتجة عن هذا الأمر في الظهور. وأحيانًا، يمكن أن يُصاب المرضى بالحساسية تجاه بعض الأنواع الشائعة من الطعام مثل القمح. ومما لا شك فيه أن هؤلاء الأفراد ربما يشتهون تناول الأطعمة المحتوية على المركبات التي يعانون من حساسية تجاهها على الرغم من أنها تسبب لهم الإعياء. وهذا هو السبب وراء اقتراح بعض المتخصصين تجنب تناول الأطعمة المفضلة لبعض الوقت.

استبعاد المواد المسببة للحساسية في النظام الغذائي

يعتبر استبعاد وتجنب تناول المواد المسببة للحساسية الطريقة الوحيدة المقبولة عالميًا لاختبار الإصابة بالحساسية. وعلى الرغم من إمكانية تنفيذ الأمر نفسه مع التعديل في المنزل، من المهم للغاية أن تستشير طبيبك قبل اتخاذ أية خطوات خاصة بالعلاج القائم على التحكم في الغذاء.

الجدير بالذكر هنا أنه لا يجب اتباع أي نظام غذائي قاسٍ يهدف إلى استبعاد بعض المواد الغذائية التي تسبب الحساسية لفترات طويلة دون أن يتم أخذ فترة من الراحة بين الحين والآخر. وذلك لأنــه ليــس من المحتمل أن يعمل هذا النظام الغذائي على إمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها فضــلاً عن أنــــه من المكـــن أن يتسبب في مرضك.

فبالرغم من أن معظم أطباء الممارسة العامة ليسوا مدربين بصفة رسمية على الأنشطة الخاصة بمجال علم البيئة الإكلينيكية، فإنهم يعترفون بالدور الذي يمكن أن تلعبه الإصابة بالحساسية ضد أنوا ع من الطعام في الإصابة بالصداع النصفي. ودون شك، سيرحبون بالإشراف على الحالة الصحية لأي مريض اختار أن يتبع النظام الغذائي الذي يستبعد الأطعمة المسببة للإصابة بالحساسية في المنزل.

الدقة في اتباع النظام الغذائي

تعتبر الدقة في اتباع النظام الغذائي الذي يهدف إلى استبعاد بعض المواد الغذائية المسببة للحساسية تماماً هي الطريقة التي يفضلها المتخصصون في علم البيئة الإكلينيكية. وبالرغم من ذلك، ليس من المرجح أن يقترح عليك الممارس العام المتابع لحالتك مثل هذا البرنامج العلاجي الصارم. ولكن إذا كنت حريصاً على تجربة اتباعه، فعليك إما مناقشة هذا الأمر مع الممارس العام واستئذانه في الإشراف عليك والاتصال بإحدى المؤسسات الطبية المعروفة التي يمكن أن تفيد في هذا الأمر وإما طلب الإحالة إلى أحد الأخصائيين في علاج الحساسية ضد الطعام.

تعديل النظام الغذائي

إن لم تكن متحمسًا لفكرة اتباعك النظام الغذائي الهادف إلى استبعاد الأطعمة المسببة للحساسية كليةً، يمكن أن تحاول مع طبيبك تعديل هذا النظام الغذائي. ويتضمن ذلك التعديل تجنب تناول تلك الأطعمة التي من المعروف لدى الجميع أنها تسبب الإصابة بنوبات الصداع النصفي، مثل:

- الجبن
- الشوكولاته
- القهوة (والكافيين بصفة عامة؛ أي الشاي والمشروبات الفوارة أو المشروبات الغازية وكذلك بعض المسكنات لاحتوائها على هذه المادة.)
- البصل
- الطماطم
- الفاكهة الحمضية وخاصةً البرتقال

من الأفضل أن تبدأ أولاً بسؤال نفسك عما إذا كان هناك أي أطعمة قد تظن أنها تسبب لك الإصابة بالنوبات والتركيز على استبعادها تدريجيًا. ولكن، حاول ألا تتجنب تناولها بصورة مفاجئة على الفور.

قد تكون بحاجة إلى استبعاد نوع معين من الطعام لمدة عدة أسابيع للتأكد من عدم وجود أية صلة ممكنة بينه وبين الإصابة بنوبات الصداع النصفي. ففي بعض الأحيان، يصاب المرء بإحدى نوبات الصداع النصفي بسرعة شديدة بعد تناول أحد الأطعمة المؤدية إلى

حدوث النوبة (قد تكون الإصابة بعد نصف ساعة فقط من تناول أحد تلك الأطعمة). ولكن في حالات أخرى، تتراكم مادة معينة في الجسم وبعد فترة من تناول الأطعمة المحتوية عليها، تحدث النوبات.

في حالة عدم شعورك بأي تحسن بعد تجنب تناول بعض من تلك الأطعمة سابقة الذكر ثم العودة إليها مرةً أخرى، ينبغي أن تحاول تجنب تناول كل من القمح واللبن اللذين يسببان مشكلات لدى القلة من الأفراد.

بالطبع لا يعاني جميع الأفراد من الحساسية ضد الطعام، كما أن الكثير من حالات الصداع النصفي أيضًا لا يرتبط بأية صلة كانت بالنظام الغذائي المتبع. وبهذا الصدد، يمكن توضيح شيء غاية في الأهمية مفاده أن نسبة كبيرة من الأفراد يعانون من الحساسية الناتجة عن بعض العوامل البيئية، مثل دخان السجائر أو الأضواء الخاطفة أو التغيرات التي تحدث في الطقس أو رائحة العطر. من ناحية أخرى، يجد آخرون أنه لا توجد صلة بين هذا وذاك. فالمهم في هذا الأمر أن تتناقش أنت وطبيبك معًا لمصلحتك الشخصية.

إذا أردت التعرف على مزيد من المعلومات في مجال المساعدة الذاتية الخاصة بالتحكم في النظام الغذائي وعلاقة ذلك بالصداع النصفي، انظر الفصل السابع.

اختبار الكشف عن الإصابة بالصداع النصفي

على الرغم من احتمال خضوعك لاختبارات وتحاليل بقصد تجنب احتمال الإصابة بأي اضطرابات أو مضاعفات طبية أخرى، فإنه لا يوجد اختبار واحد يمكن الاعتماد عليه لتشخيص الإصابة بالصداع

النصفي. وبهذا الصدد، ينتقد الدكتور "هاوارد فريمان" أخصائي علاج الصداع النصفي لدى الأطفال الأطباء والممارسين الذين يجرون تحاليل للدم والجلد للكشف عن الصداع النصفي.

نظرًا لأن الحساسية ضد أنواع معينة من الطعام لا ينتج عنها أجسام مضادة، فإنه ليس من المحتمل أن يتم اكتشاف ذلك عن طريق إجراء تحليل للدم - على الرغم من أن هناك بعضًا من الأطباء والمعالجين يقوم بهذا بالفعل.

الجدير بالذكر هنا أن بعض الأطباء لا يزالون مستمرين في محاولة الكشف عن الإصابة بالحساسية ضد أنواع معينة من الطعام عن طريق إجراء التحاليل بالطريقة نفسها التي يتم بها الكشف عن الإصابة بالحساسية ضد حبوب اللقاح والتراب المنزلي الناعم؛ أي عن طريق اختبار الجلد. في هذا الاختبار، يتم حك جلد الساعد ووضع نقاط قليلة من المحلول المحتوي على المواد المتوقع إثارتها للحساسية على المنطقة التي تم حكها بالساعد. وبعد الانتظار لفترة من الوقت - ربما نصف الساعة، يمكن التأكد من الإصابة بالحساسية إذا تورمت المنطقة التي تم حكها وأخذت اللون الأحمر.

تكمن المشكلة في أن اختبارات الحساسية التي يتم فيها الاعتماد على الجلد لا يمكن الكشف بها عن الحساسية ضد الطعام - مثلها في ذلك مثل تحاليل الدم. وفي حقيقة الأمر، ليس هناك أي تحليل أو اختبار إكلينيكي واحد يمكن الاعتماد عليه لتحديد مدى إسهام الطعام والعوامل البيئية الأخرى في الإصابة بإحدى نوبات الصداع النصفي.

إليك مجموعة من التحاليل والاختبارات التي تم التوصل إليها والتي يمكن أن تُقدم إليك في هذا الصدد، ولكن حاول أن تلجأ إلى مثل هذه التحاليل والاختبارات بحذر. وتتمثل في الآتي:

- اختبار RAST (اختبار غالي الثمن ولا يُعتمد عليه بصورة ملائمة.)
- الاختبارات التي يتم إجراؤها تحت الجلد وبين طبقاته - من الاختبارات أيضًا التي لا يمكن الاعتماد عليها.
- اختبار تحمل الجلوكوز[٧] (Glucose tolerance) عند الإصابة بانخفاض معدل السكر في الدم، وهو الاضطراب الذي يمكن أن يتسبب في الإصابة بنوبات الصداع النصفي لدى بعض الأفراد (لا يمكن الاعتماد عليه أيضًا.)

. تذكر أن الكثير من الاختبارات السابقة غالية الثمن ولا يمكن الاعتماد عليها أيضًا في التوصل إلى النتائج المرجوة. فإذا كنت تعتقد أن الأطعمة يمكن أن تكون السبب في إثارة نوبات الصداع النصفي لديك، فمن الأفضل أن يتم التأكد من هذا الأمر عن طريق التجربة وذلك باستبعاد تناول الأطعمة التي تظن أنها تؤدي إلى الإصابة بنوبات الصداع بدلاً من إهدار الكثير من الوقت والنقود في إجراء الاختبارات التي لا تحمل أية فائدة.

---

(٧) هو اختبار مدى قابلية الجسم على التعامل مع كمية عالية من الجلوكوز. ويُستخدم هذا الاختبار في حالة البول السكري وفي حالة الصيام عن الطعام، حيث يحقن من ٥٠ جم أو ٧٥ جم جلوكوز ثم يُقاس سكر الدم على فترات مختلفة.

يُطلق على الأطباء وغيرهم من أخصائيي المعالجة الآخرين المتخصصين في تشخيص وعلاج هذا النوع من الحساسية "علماء البيئة الإكلينيكية". فغالبًا ما يعمل معظمهم بصورة فردية دون الالتزام بالمؤسسات الطبية المحلية. لهذا السبب، تجد أن مسألة المتابعة مع أي منهم تتطلب الكثير من التكلفة المادية. فإذا لم تقبل على هذا الأمر، يمكنك أن تحذر من تناول الأطعمة التي تعرف أنها تسبب الصداع، ولكن تحت الإشراف الطبي.

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- يجب أن يتم تشخيص الصداع النصفي دائمًا تشخيصًا دقيقًا من قبل الأطباء.
- يمكن أن تتم مساعدة جميع المصابين بالصداع النصفي عن طريق الاستعانة بوسائل العلاج الطبي.
- يمكن أن تعمل العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي على المساعدة في تحديد العلاج الملائم لاحتياجات كل فرد.
- تعتمد النتائج الجيدة التي يمكن أن تعود على المريض في أثناء العلاج على علاقة التبادل الجيدة بين الأطباء والمرضى وعلى إسهام المريض بدوره الفعال في علاجه.
- أخيرًا، لا تخف من طرح الأسئلة على الأطباء والاستفسار منهم عن أي شيء. ولا تتقبل أي علاج إلا إذا كنت راضيًا عنه.

الفصل الرابع
الطرق البديلة للعلاج

تعتمد الطرق العلاجية في بعض الدول بشكل كبير على تناول العقاقير. لدرجة أنه عند الذهاب للطبيب، لا يشعر معظم المرضى هناك بالراحة حتى يكتب الطبيب وصفة طبية مليئة بأسماء الأدوية والعقاقير المختلفة. ولكن من ناحية أخرى، لا ينطبق هذا الوضع على جميع الدول؛ فثمة دول أخرى تعتمد في نظامها العلاجي على مجموعة ماهرة للغاية من أخصائيي العلاج الطبيعي الذين يتم تدريبهم على استخدام الطرق البديلة لعلاج الصداع النصفي. ويحدث ذلك في المعتاد عن طريق التركيز على عضلات الفكين من أجل المساعدة في أن تصبح أكثر قوة ومرونة. حتى في بعض تلك الدول التي يقوم نظامها العلاجي على تقديم الأدوية والعقاقير، أصبح الاتجاه الآن أيضًا يبتعد عن ذلك النظام العلاجي ويسير نحو طرق للعلاج أكثر اتساعًا وشمولية. والدليل على ذلك أن أعدادًا كبيرةً للغاية من الأطباء والمرضات وأخصائيي العلاج الطبيعي تتدرب بشكل جدي في تلك الدول على التخصصات الطبية البديلة، مثل المداواة المثلية والوخز بالإبر وتقويم العظام والعلاج العشبي والعلاج بالتنويم المغناطيسي والتدليك. وكانت النتيجة أن الأطباء اليوم لا يستطيعون مجاراة النمو المتزايد لاحتياجات العامة من هذه الطرق العلاجية المختلفة.

في السنوات الأخيرة، تقدم الطب البديل تقدمًا ملحوظًا؛ حيث سجلت الأبحاث في حقيقة الأمر مدى التقدم الذي وصل إليه هذا النوع

من العلاج بما يفوق نسبة ١٠٪ سنويًا. لذا، ثمة سؤال يُطرح هنا في هذا الصدد ألا وهو: ماذا يمكن أن يقدم الطب البديل لمرضى الصداع النصفي ليخلصهم من معاناتهم؟

مزايا وعيوب الطب البديل

المزايا

من مزايا الطرق البديلة للعلاج أنها تتعامل مع الشخص بأكمله دون التركيز فقط على أعراض المرض التي يعاني منها. وتسيطر على مثل هذه الطرق تلك الفلسفة التي مفادها أن جميع الأفراد مختلفون عن بعضهم البعض في مظاهر عدة. لهذا السبب، لا بد من أن يتم علاجهم فرادى، حتى إذا كانوا ظاهريًا يعانون من المرض أو الاضطراب نفسه. فأخصائيو الطب البديل ذوو الخبرة والمعرفة الجيدة يقضون وقتًا طويلاً في التحدث مع المرضى ووضع برامج الرعاية الطبية الخاصة بهم بهدف التوصل إلى التغيير الإيجابي.

تجدر الإشارة هنا إلى أنه لا ينتج عن الطرق البديلة للعلاج آثار جانبية أو مضاعفات خطيرة عندما يتم تطبيقها من قبل أخصائيين مهرة مدربين تدريبًا جيدًا.

يمكن أن تتم ممارسة معظم الطرق البديلة للعلاج بجانب الطب التقليدي للسماح للمريض بالاستفادة من المجالين الاستفادة القصوى. فقد أدرك عدد كبير من أطباء الممارسة العامة وأطباء المستشفيات فوائد الطب البديل الذي لا يعتمد على الإطلاق على تناول العقاقير فيما يخص علاج الصداع النصفي لدى المرضى من جميع الأعمار. في حقيقة الأمر، يتدرب الكثير من الأطباء والممرضات على الطرق البديلة للعلاج

المتمثلة في المداواة المثلية والوخز بالإبر من أجل استكمال المهارات التي تم تعلمها في أثناء تدريبهم على الطب التقليدي.

العيوب

من الأفضل دون شك أن يتم تشخيص الإصابة بالصداع النصفي من قبل طبيب مؤهل – من أجل استبعاد أية حالة مرضية خطيرة – قبل أن يتم السعي وراء العلاج بالطرق البديلة.

من سوء الحظ أن هناك الكثير من التنوع والاختلاف بين طرق العلاج والمعالجين. وتعتبر محاولة البحث عن ممارس عام ذي خبرة جيدة يمكن أن تكون بينه وبين المريض الذي يعالجه – أو بينه وبينك إن كنت من مرضاه – علاقة قائمة على الثقة والمودة من الأمور التي قد تتحقق أو لا تتحقق. والجدير بالذكر أن بعض الطرق البديلة للعلاج لا تتحكم فيها أو تسيطر عليها أية جهة أو مؤسسة قانونية بوسعها العمل على تسجيل وتوثيق أسماء الممارسين المؤهلين ذوي الخبرة. لهذا السبب، تجد أن هناك خطورة دائمة نابعة من إمكانية الوقوع في شرك الدجالين أو الممارسين للطب البديل من غير الأكفاء.

من أجل التغلب على هذه المشكلة، يمكن أن يفيدك حضور إحدى الجلسات التي يعقدها الكثير من مراكز العلاج بالوسائل الطبيعية في محاولة منها للعمل على تجميع أخصائيي المجالات المختلفة الخاصة بالطرق البديلة للعلاج في مكان واحد لطرح آرائهم أمام بعضهم البعض. كما أنه من الممكن أن تقدم هذه المراكز بجانب ذلك بعض الخدمات الاستشارية الرسمية وغير الرسمية من أجل مساعدة المرضى في اختيار أفضل أنواع العلاج وأكثرها ملاءمةً للحالة المرضية لكل منهم.

في حالات نادرة، يمكن أن يستاء الممارس العام لتدخل أخصائيي الطب البديل في علاج الحالة المرضية التي يتابعها. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلاف. كما أنه قد يُعرِض الممارس العام بسبب ذلك عن إحالة المريض إلى إحدى العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي.

بصفة عامة، لا تقدم الطرق البديلة للعلاج وسائل علاجية فورية للمرضى. كذلك، فالطريقة العلاجية التي تثبت نجاحها مع أحد المرضى، يمكن ألا تكون لها أية فعالية على الإطلاق مع مريض آخر. ومن ثم، لا يمكن التعرف على الطريقة التي ستناسب المرضى إلا بعد أن تتم تجربتها. ويعني ذلك أن يتحلى المريض بالصبر لعدة أسابيع أو أشهر قبل أن يستطيع الشعور بأي تحسن. وبهذا الصدد، لسنا بحاجة إلى قول إن الأمر برمته يتطلب الكثير من الصبر وبعض التكاليف النقدية أيضاً.

الجدير بالذكر هنا أن الطرق البديلة للعلاج ليست متاحة في جميع العيادات التي تقدم الخدمات الطبية التابعة للتأمين الصحي محلياً. ونستثني من ذلك طريقة المداواة المثلية في العلاج وبعض أشكال الوخز بالإبر وتقويم العظام في حالات نادرة؛ مما يعني أنه يمكن أن يتكبد المرضى تكاليف الاستعانة بهذه الطرق بأنفسهم دون أي دعم خارجي.

فكما هو الحال مع أي شكل من أشكال العلاج الأخرى - بما في ذلك العلاج باستخدام طرق الطب التقليدي - دائماً ما يكون هناك احتمال لاستخدام أثر الدواء الوهمي. يحدث ذلك في بعض الأحيان عندما يتقبل المرضى أي شكل من أشكال العلاج، فتجدهم يشعرون بالتحسن لفترة من الوقت. ويرجع السبب في ذلك إلى شعورهم بالتحسن من الناحية النفسية دون أن يكون لطريقة العلاج أو العقاقير

المُتناولة التأثير الفعال في ذلك. لهذا السبب، قد يكون المرضى بحاجة إلى مناقشة المدة التي سيتم فيها اتباع العلاج قبل أن يقرروا ما إذا كانوا سيستمرون في ذلك أم سيحاولون تجربة شيء آخر مع الطبيب. ولكن عليهم أن يتذكروا حقيقة أن النتائج الأولية يمكن أن تضللهم بعض الشيء. فيجب على المرضى أن يكونوا صادقين مع أنفسهم فيما يخص الشعور بأي تحسن حقيقي أو مُتخيل في حالاتهم الصحية.

المواصفات الواجب توفرها في أخصائيي العلاج البديل

طالما أن الصداع النصفي من الأمراض التي يصعُب علاجها والتعامل معها فضلاً عن أنه يسبب الكثير من المعاناة للمصابين به، ستجد أنه دائمًا ما سيكون هناك أعدادٍ بالغة من المرضى الذين يدفعهم إحباطهم وحاجتهم للحصول على الراحة إلى قضاء معظم أوقاتهم وبذل مجهوداتهم في محاولات لإيجاد الطريقة العلاجية المناسبة. ولسوء الحظ، لا توجد مؤسسة عامة أو هيئات مركزية معينة يمكن اللجوء إليها للحصول على النصائح الخاصة بأفضل الطرق البديلة للعلاج وأكثرها مناسبةً للمرضى. بالمثل، لا توجد طريقة مضمونة يمكن أن يتم بها بنجاح اختيار المعالج أو أخصائي الطب البديل. ولكن، بمجرد اختيار طريقة العلاج، يجب أن تضع الثلاث نقاط التالية في الاعتبار عندما تبدأ في جمع المعلومات الخاصة بالممارسين لتلك الطرق البديلة للعلاج – وهم المعالجون أو الأخصائيون في هذا الصدد. وهذه النقاط هي:

- المؤهلات المهنية
- السمعة الحسنة
- التعاطف

المؤهلات المهنية

تتمثل الأسئلة المهمة التي لا بد من أن تطرحها على نفسك في حالة مرضك بالصداع النصفي وسعيك وراء اتباع إحدى الطرق العلاجية البديلة فيما يلي:

- ما المؤهلات التي يحملها الممارس للطريقة العلاجية المُختارة؟
- هل ينتمي الممارس أو المعالج إلى إحدى الهيئات أو المؤسسات المُوثقة أو المعتمدة؟

فعلى العكس من الممارسين للطب التقليدي، لا يمتلك معظم أخصائيي الطرق البديلة للعلاج المؤهلات المهنية التي تساعدهم في ممارسة أنشطتهم. ولكن من الواضح أنه قد يكون من الخطأ البالغ أن يعمل المرضى على وضع الثقة في "الهواة" غير الحاصلين على المؤهلات المطلوبة مهما اتضحت قدراتهم أمام الجميع.

فبالرغم من أن المؤهلات قد لا تكون إجبارية عند الممارسة، تقدم جميع فروع المعالجة البديلة دورات تدريبية عالية المستوى لأخصائييها. بجانب ذلك، تعمل على إسداء النصائح للمرضى بأن يتقبلوا العلاج فقط الذي يصفه لهم الأخصائيون المُدربون.

لا يُعد تسجيل أسماء جميع أخصائيي الطرق البديلة للعلاج أو توثيقهم من الأنشطة الضرورية أو التي يتم الاهتمام بها في العالم بأكمله. ولكن، من ناحية أخرى، يمكن أن يصبح هذا الأمر حقيقةً في السنوات القليلة القادمة. ومن المعتاد أن يتم تسجيل أسماء المعالجين في إحدى المؤسسات القومية التابعين لها. ويمكن أن تقدم كل مؤسسة قائمةً بأسماء الممارسين المُدربين هناك.

تتمثل القاعدة التي لا بد من لفت الأنظار إليها في الذهاب فقط إلى أخصائيي الطرق العلاجية البديلة ذوي الخبرة المدربين والذين لديهم من المؤهلات ما يساعدهم في ممارسة المهنة. بهذه الطريقة، يمكن أن يعمل المريض على تقليل فرص حدوث أي مكروه مع زيادة احتمالات تلقي أفضل علاج ممكن في مقابل تلك الأموال التي تم إنفاقها. ولاحظ أن كون الممارس يتمتع بالمؤهلات المهنية وأنه قد تم تسجيل اسمه وتدوينه من قبل إحدى المؤسسات المتخصصة لا يعني أن العلاج الذي ستحصل عليه سينجح دون شك؛ حيث لا يمكن ضمان هذا الأمر حتى من قبل الهيئات والمؤسسات الطبية الكبرى.

السمعة الحسنة

ماذا عساك أن تفعل في حالة انتقالك إلى مكان جديد لم تألفه من قبل فضلاً عن احتياجك إلى الحصول على الخدمات من إحدى المؤسسات الطبية أو من قبل أحد الأطباء؟ من المرجح أنك ستبحث عن ذلك عن طريق سؤال الأصدقاء والجيران ليقوموا بترشيح أطباء الممارسة العامة في المنطقة.

أما عن بحثك عن أخصائيي العلاج البديل، فلا بد أن يكون شاملاً للغاية. وجدير بالذكر أنه غالبًا ما يكون مطلوبًا منك دفع النقود مقابل الحصول على العلاج الذي تتلقاه. ويجب أيضًا أن تعتبر النقود التي يتم إنفاقها من أجل الاستمتاع بصحتك أفضل استثمار ستجني من ورائه الكثير من الفوائد. لذلك، يجب أن تكون لديك القدرة على الحصول على قوائم أسماء الممارسين من أي مصادر متاحة مثل:

- النشرات والإصدارات والدورات الطبية المتخصصة في هذا المجال

- الدليل الخاص بأسماء الممارسين والمعالجين أخصائيي العلاج البديل كالموجود على شبكة الإنترنت

يجب أن تبدأ البحث بسؤال من تعرفهم ما إذا كانوا قد تعاملوا من قبل مع أيٍ من أخصائيي العلاج البديل أم لا وما مدى النتائج السلبية أو الإيجابية الناتجة عن هذا التعامل. بعد ذلك، تتم مقارنة الإيجابيات بالسلبيات لاختيار أحدهم مع مراعاة البحث عن أصحاب السمعة الحسنة. وعندما يحدث ذلك، من الأفضل أن تستفسر عن إمكانية تحدثك مع شخص أو أكثر من زائري العيادة الحاليين أو القدامى بغرض طرح الأسئلة عليهم ليس فقط فيما يخص المعالج نفسه، ولكن بشأن التوقعات الخاصة بطريقة العلاج.

تذكر أنه حتى من خلال نوع واحد من أنواع العلاج البديل، من المرجح أن يكون هناك أخصائيون ذوو خبرة في مجال علاج بعض الاضطرابات بعينها. فعلى سبيل المثال، تجد أنه في تخصص تقويم العظام، هناك معالجون متخصصون في علاج الصداع النصفي عن طريق معالجة عظام الرأس أو الجمجمة يدوياً. وغالباً ما يعمل المعالجون ذوو السمعة الجيدة على إحالة المرضى إلى أحد الزملاء إذا شعروا بأنه سيمد لك يد العون بطريقة أفضل وخاصةً إذا كان هذا الزميل يهتم بالاضطراب الذي تعاني منه بشكل أكثر عمقاً.

لا تنس مناقشة تكلفة القيام بهذا الأمر بجانب ما سبق أيضاً. فمن الجيد أن تستفسر عن اختلاف أسعار الاستشارات الطبية محلياً. وتذكر أن ارتفاع تكاليف المتابعة لدى أحد المعالجين مقارنةً بغيره لا تعني بالضرورة أن العلاج المُقترح سيكون أعلى أو أقل جودة طبقاً للسعر؛ فالمسألة بأكملها تتعلق بمفهوم النفقات الثابتة أو العامة. من ناحية

أخرى، من الجيد أن يتم التعرف على النقود التي ستقوم بإنفاقها على العلاج. وربما يدفعك أيضًا الأجر الذي ستنفقه إلى البحث عن أفضل الخيارات المتاحة. وربما تكون المؤسسات القومية قادرةً على إعطائك بعض الإرشادات الخاصة بمعدل الأسعار والأجور.

بمجرد أن تتقابل وجهًا لوجه مع المعالج، حاول ألا تُحرج من التحدث معه بشأن التكلفة ومناقشة الأسعار. كذلك، استفسر منه كما تشاء عن المدة التي سيستغرقها العلاج وبعض التفاصيل التي يمكن التعرف عليها من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل تعتقد أنك قادر على مساعدتي؟
- إذا استطعت تقديم الحل الأمثل لعلاجي، هل يمكنك تحديد فترة العلاج من حيث الوقت الذي ستستغرقه وعدد الجلسات التي سأكون بحاجة إليها؟
- ما المدة التي سأستغرقها لأصبح قادرًا على الشعور بتحسن؟

ربما يكون من الصعب على المعالج في مقابلته الأولى مع المريض أن يضع تنبؤات يمكن الوثوق فيها بشأن حالته الصحية. ولكن من ناحية أخرى، إذا استمر المريض في متابعة العلاج لبضعة أشهر دون الشعور بأي تحسن ملحوظ، فينبغي هنا أن تتم إعادة النظر في اختيار المعالج.

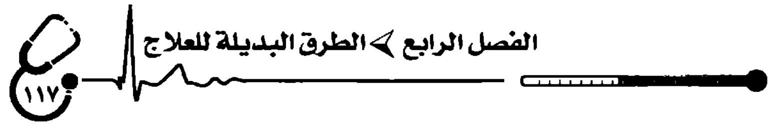
التعاطف

يعتبر مفهوم التعاطف هذا أو الشعور بمشاعر الغير في المجال الطبي غريبًا نوعًا ما، على الرغم من أهميته البالغة. فعندما تخضع – بكل ما في الكلمة من معنى – لأحد أخصائيي الطرق البديلة للعلاج، فإنك بذلك تضع ثقة بالغة فيه.

وتتضمن بعض أنواع العلاج البديل، مثل المداواة المثلية والمداواة بالتنويم أو بالنوم (Hypnotherapy) القيام عن قرب بالكشف عن مشاعرك ودوافعك وسماتك الشخصية. لذلك، ربما تُطرح عليك بعض الأسئلة لاستكشاف ما بداخلك. وفي حالة عدم رضائك عن المعالج المتابع لحالتك، ربما يؤثر هذا الأمر على فعالية العلاج. بالمثل، إذا كنت قد التزمت بأحد النظم العلاجية البديلة التي يعتبر استرخاء العضلات فيها جزءًا مهمًا لا يتجزأ عنه – مثل: التدليك أو طريقة ألكسندر (Alexander technique) – فلن يفيدك أو يفيد المعالج أمر شعورك بالتوتر.

بالإضافة إلى ما سبق، يجب أن تتذكر أنه ليس عليك الشعور بالذنب في حالة ما إذا شعرت بعدم الراحة مع المعالج أو الممارس المتابع لحالتك. ومما لا شك فيه أنه ليس من الضروري أن تبقى معه على الرغم من عدم ارتياحك له فقط بسبب الوفاء له.

مما سبق، نستطيع أن نستشف أنه إن لم تشعر بالراحة مع الأخصائي، يجب أن تبحث عن غيره. فبعض الأفراد قد يميلون إلى أحد الأشخاص أو قد لا يشعرون بعدم الراحة معه بمجرد رؤيته دون سبب واضح أو محدد. وهذا شيء طبيعي للغاية والمسألة في المقام الأول تعتمد على اختيارك. ومن المعروف أن الكثير من مرضى الصداع النصفي يفتقرون لصفة الإصرار على حقوقهم، الأمر الذي يمكن أن يزيد المشكلة سوءًا عند الوقوع تحت كم من الضغوط بحيث لا يمكن التعبير عن ذلك بطريقة واضحة وصريحة. لذلك، من الأفضل أن تقوم بالاختيار الملائم منذ البداية وحاول ألا تتقبل ما لا يروق لك على الإطلاق.



اختيار الطريقة العلاجية المناسبة

نظرًا لوجود اختلافات كبيرة بين المعالجين وطريقة العلاج - كما ذكرنا من قبل، فلن تفيدك محاولة وضع العديد من التنبؤات العامة والشاملة فيما يخص الطرق البديلة للعلاج.

ما يجب أن يتم التوصل إليه هنا في هذا الجزء هو الانطباع العام لما يمكن حدوثه عند زيارة أحد أخصائيي الطرق البديلة للعلاج. هذا، وقد تم الاهتمام بتوضيح بعض المبادئ العامة التي يقوم عليها عدد من طرق العلاج المعروفة جيداً.

الوخز بالإبر

هناك نوعان رئيسيان من الوخز بالإبر: نوع ينتمي للتراث الصيني ونوع ينتمي للطب الغربي التقليدي. والفرق الوحيد بينهما يكمن في الفلسفة الخاصة بكل منهما.

يعتمد الوخز بالإبر القائم على التراث الصيني على الفكرة القائلة بأن الجسم الصحي يحتوي على توازن بين مركزين من الطاقة في الجسم مكملين لبعضهما البعض. ففي حالة إصابة الجسم بأي مرض، يختل توازن هذين المركزين من الطاقة. والجدير بالذكر هنا أن هذا النوع من الوخز بالإبر يهدف إلى استعادة التوازن بين هذين المركزين من الطاقة عن طريق وضع الإبر في مراكز معينة وحيوية من الطاقة الموجودة في جسم الإنسان. ويُقال إن وضع الإبر في مراكز الطاقة هذه يعمل على تغيير اتجاه الطاقة إلى مساراتها الصحيحة لمساعدة الجسم على شفاء نفسه بنفسه.

من ناحية أخرى يهدف الوخز بالإبر القائم على الطب الغربي إلى التخلص من الأعراض المرضية؛ دون أن توجد وراءه أية فلسفة غامضة أو مبهمة. فيستخدم الأطباء طرق الوخز بالإبر من أجل تقليل حدة الشعور بالألم وعدم الشعور بالراحة. ويحدث في بعض الأحيان أن يتم استخدام تيار كهربي ضعيف لإضفاء المزيد من الشعور بالراحة. ومن ثم، تجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الأنواع من الوخز بالإبر تعمل على تقليل الشعور بالألم دون الزعم بالقدرة على شفاء الأمراض.

إذا قررت اللجوء إلى الوخز بالإبر كطريقة من الطرق البديلة للعلاج، من المحتمل أن تتجه إلى النوع القائم على التراث الصيني؛ حيث إنه قد تم تصميمه لعلاج الشخص ككل بدلاً من تخفيف حدة الأعراض فقط. وقد أوضحت الدراسات العلمية أن هذه الطريقة تفيد الكثيرين على الرغم من عدم التأكد التام من السبب وراء ذلك.

تفاصيل العلاج بالوخز بالإبر

يمكن أن تشعر بغرابة ودهشة عند الاطلاع على طريقة الوخز بالإبر مقارنةً بالطرق التقليدية القديمة المُستخدمة من قبل الكثيرين. وفي هذه الطريقة، سيتم طرح الكثير من الأسئلة عليك ربما ترى أن بعضها ليس مرتبطًا بالحالة التي تعاني منها أو الموقف الذي تمر به. هذا في حين أن الممارس أو المعالج يحاول بذلك أن يضع صورة كاملة عن شخصيتك ككل. ويعد هذا الأمر بمثابة أحد المبادئ المهمة التي قام عليها الطب الصيني.

يمكن أن يقوم أخصائي الوخز بالإبر أيضًا بفحص لسانك وقضاء الكثير من الوقت في جس نبضك. وهذان أسلوبان معروف عنهما أنهما

يعطيان دلالة قوية على الحالة البدنية العامة الخاصة بك. ويزعم الممارسون لهذه الطريقة العلاجية من أصحاب الجنسية الصينية أنهم بالفعل قادرون على ملاحظة وجود أكثر من ٦ أنواع مختلفة من النبض في معصم اليد. هذا إلى جانب توضيحهم أن أي خلل يمكن أن يحدث في النبض يدل على الإصابة بالاضطرابات البدنية.

في حقيقة الأمر، لا تسبب عملية وضع الإبر في جسم الإنسان الشعور بأي ألم. فالإبر نفسها رفيعة للغاية لدرجة أنه لا يمكن لأحد أن يشعر بها في أثناء دخولها في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، لا يفقد الإنسان أي دم عند وضعها. ومن الجدير بالذكر أن أخصائيي الوخز بالإبر من ذوي السمعة الحسنة الحاصلين على المؤهلات المطلوبة دائمًا ما يتوخون الحذر جيداً عند الاستعانة بهذه الإبر عن طريق الحرص على تعقيمها لتفادي خطر الإصابة بالعدوى.

هناك طريقتان لعلاج الصداع النصفي بالوخز بالإبر. في الطريقة الأولى، يتم وضع الإبر في الجزء السفلي من الذراعين والساقين، حيث يُقال إنه في هذا المكان توجد مسارات الطاقة ذات الصلة. أما عن الطريقة الثانية، ففيها يتم غرس الإبر في شحمة الأذن، مما يعمل على الوصول إلى مسارات الطاقة جميعها الموجودة بالجسم كما يُقال.

ربما تستمر مدة علاج الشخص الواحد من ١٠ دقائق إلى ٢٠ دقيقة، وقد تتطلب الحاجة بالفعل العديد من الجلسات.

مميزات وعيوب الوخز بالإبر

من مميزات طريقة العلاج بالوخز بالإبر أنها لا تستخدم أي عقاقير ضارة ولا تسبب الشعور أيضاً بأي ألم. حتى في حالة عدم قدرتها على

علاج نوبات الصداع النصفي بصورة مباشرة، يمكنك الاستفادة من الاستلقاء بهدوء في أثناء العلاج والاستمتاع بالاسترخاء الذي يعتبر جزءًا من العلاج لمدة ٢٠ دقيقة.

أما عن أحد العيوب الحقيقية الناتجة عن اتباع هذه الطريقة - بغض النظر عن التكلفة بالطبع - فتكمن في حقيقة عدم مناسبتها لجميع الأفراد. فالمصابون بالصداع النصفي جميعهم مختلفون عن بعضهم البعض، ولكن ربما تلائم هذه الطريقة العلاجية العديد منهم.

حريٌ بالذكر هنا أن العيادة المُخصصة لعلاج الصداع النصفي في لندن - التي ورد ذكرها في الفصل السابق - تقدم خدماتها العلاجية باستخدام الوخز بالإبر، الأمر الذي يعني عدم تحمل المرضى الكثير من التكلفة المادية.

الوخز بالإبر والمساعدة الذاتية

من الواضح جليًا أن الوخز بالإبر لا يمكن أن تتم ممارسته ذاتيًا من قبل المرضى أنفسهم. ولا بد ألا يقوم أحد الأشخاص أبدًا بوضع الإبر بنفسه مهما كانت الأسباب.

من ناحية أخرى، يمكن أن يتم تطبيق المبادئ العامة التي تقوم عليها طريقة الوخز بالإبر ذاتيًا من قبل المصابين من خلال ما يُطلق عليه الضغط على مواضع الوخز بالإبر (Acupressure). وهي طريقة تتضمن القيام بالضغط بشدة على مراكز الطاقة - خاصةً على بعض أجزاء الرأس والرقبة والمعصمين واليدين. إن أردت التعرف على هذه الطريقة بصورة أكثر تفصيلاً، يمكنك الاطلاع على الفصل السابع.



طريقة المداواة المثلية

شهدت هذه الطريقة العلاجية الكثير من الاهتمام والانتشار على مدار السنوات القليلة الماضية، على الرغم من أنها كانت موجودة بالفعل منذ وقت طويل. وتمثل المداواة المثلية أسلوباً في العلاج وضعه الدكتور "هانمان" منذ ما يقرب من ٢٠٠ عام. وتقوم هذه الطريقة العلاجية على مبدأ "علاج الداء بالداء".

تتمثل الفكرة الأساسية التي تقوم عليها المداواة المثلية في أن المستخلصات النباتية والمعدنية التي يمكن أن تسبب أحد الاضطرابات عندما يتم تناولها بكميات كبيرة، يمكن أن تكون فعالة في علاج الاضطراب نفسه إذا تم تناولها بكميات صغيرة. يتأتى ذلك عن طريق تخفيف المادة المستخدمة مئات المرات، مما يؤدي إلى قلة كمية المادة المتبقية في المحلول بصورة كبيرة.

يذكر نقاد هذا الأسلوب أن مثل هذا العلاج لا يمكن أن يكون فعالاً لأنه يخالف جميع قوانين الطب والطبيعة. هذا، بينما تشير الأبحاث المستقلة بأحد المراكز الطبية الكبرى إلى أن المداواة المثلية يمكن أن تؤدي بالفعل إلى نتائج جيدة وفعالة لدى بعض الحالات. ولكن، من الضروري أن يتم تنفيذها بمزيد من التحكم.

جدير بالذكر أيضًا أن نجاح هذه الطريقة في العلاج يعد أكبر كثيراً من احتمالية إرجاعه إلى أثر الدواء الوهمي، على الرغم من أنه لم يتمكن أحد حتى الآن من اكتشاف هذا الأمر. فهناك نظرية مفادها أن المحلول يحتفظ بنسبة قليلة للغاية من المادة الأساسية، على الرغم من تخفيفه لمرات عديدة، لدرجة توحي بأن المادة قد زالت تماماً.

ففي الوقت الذي يواصل فيه العلماء البحث عن تفسير لذلك، يتقبل جميع ممارسي المداواة المثلية في جميع أنحاء العالم حقيقة أن هذا النظام يمكن أن يأتي بثمار جيدة وأنه يصلح لعلاج الكثير من الاضطرابات والمشكلات الطبية. وفي الواقع، تتزايد أعداد الأطباء المدربين على الطرق التقليدية في العلاج الذين يمارسون أيضًا المداواة المثلية. وفي بعض المستشفيات في المملكة المتحدة، يمكن الحصول على العلاج بطريقة المداواة المثلية في بعض الأحيان تحت إشراف المؤسسات الطبية التابعة للتأمين الصحي.

تفاصيل العلاج بالمداواة المثلية

إلى حد كبير، تختلف استشارة المريض لممارس المداواة المثلية عن استشارته للممارس العام (على الرغم من أن أعدادًا كبيرة من أخصائيي المداواة المثلية أطباء ممارسة عامة في المقام الأول). وبجانب القيام بالفحص الشامل وسؤال المريض عن الأعراض التي يعاني منها، يقوم المعالج المستخدم لهذه الطريقة بطرح مجموعة من الأسئلة على المريض قد تبدو بعيدة عن الموضوع الأساسي، مثل: "أتفضل أن تشعر بالحرارة أم بالبرودة؟" أو "هل تبدو شخصًا ثابت العزم تتمتع بالإصرار؟".

يرجع السبب في كل ما سبق إلى أن أنواع العلاج باستخدام المداواة المثلية تختلف وتتنوع عند تطبيقها على مختلف الأفراد. على سبيل المثال، يمكن أن يتم تقديم نوعين مختلفين تمامًا من الأدوية لفردين يعانيان ظاهريًا من المرض نفسه. ويرجع ذلك في حقيقة الأمر إلى أن القائمين على هذه الطريقة العلاجية يعتقدون أنهم يعالجون الشخص كله. ويعملون أيضًا بجانب ذلك على استعادة توازن الطاقة داخل الجسم

حتى يستطيع أن يتماثل للشفاء بنفسه. ومن ثم، فالمسألة بالنسبة لهم لا تعتمد فقط على وصف بعض الأدوية لعلاج الأعراض.

يجب ألا تنتابك الدهشة أو الإحباط عندما تكتشف بعد أن تستشير الأخصائي بأن عليك فقط تناول قرص أو قرصين من الدواء. فالمداواة المثلية لا تتشابه على سبيل المثال مع طرق العلاج التي تعتمد على تناول المضاد الحيوي لمدة زمنية معينة. ولكن من المهم أن تتناول الدواء بدقة متناهية كما تم وصفه دون تغيير حتى إذا راودتك الشكوك بشأن مدى فاعلية وتأثير الجرعة الصغيرة. ففي الواقع، ينتج عن العلاج بالمداواة المثلية الكثير من الآثار الإيجابية الجيدة والنجاحات المدهشة على الرغم من أن الوضع لا يبدو كذلك.

ربما يعتقد أخصائي المداواة المثلية بين الحين والآخر أن الطب المعتمد على أسلوب المداواة المثلية والطب التقليدي لا يمكن الجمع بينهما في وقت واحد. فإذا كنت تتناول أي عقاقير لعلاج الصداع النصفي، لا بد من أن تتحدث مع طبيبك قبل أن تتوقف عن تناولها. فيمكن أن تتسبب العقاقير الوقائية التي يتم تناولها على المدى الطويل، مثل العقاقير المُحصرة للبيتا (Beta blockers) في الإصابة بمشكلات خطيرة في حالة التوقف عن تناولها بصورةٍ مفاجئة دون إشراف طبي.

مميزات وعيوب المداواة المثلية

مما لا شك فيه أن المداواة المثلية قد ساعدت الكثير من مرضى الصداع النصفي، بالرغم من أنها لم تساعدهم جميعًا على الإطلاق. فالأمر كله قد يعتمد على تحليك بالصبر لفترة طويلة قبل أن تظهر النتائج الجيدة. وعلى الرغم من ذلك، تجد أنه قد تختفي الإصابة

والأعراض لدى بعض الحالات بعد فترة قصيرة. من ناحية أخرى، يجد بعض الأفراد أنهم بالفعل يشعرون بسوء حالاتهم الصحية قبل أن يشعروا بتحسن.

إذا كان باستطاعتك إيجاد طبيب من الأطباء المتخصصين في العلاج بالمداواة المثلية في أحد المراكز الطبية الكبرى أو إذا أحالك الممارس العام إلى إحدى العيادات المتخصصة في العلاج باستخدام المداواة المثلية، فربما تستطيع الحصول على العلاج هناك دون مشكلات.

المداواة المثلية والمساعدة الذاتية

يمكنك الحصول على المستحضرات والعقاقير الخاصة بالعلاج باستخدام المداواة المثلية من الصيدليات المختلفة. ولكن تكمن المشكلة الرئيسية في التعرف على النوع المناسب الذي يجب اختياره وكيفية تناوله أيضًا. فعندما تضع في اعتبارك مدى الرعاية التي يمكنك الحصول عليها من قبل الممارسين للمداواة المثلية ومجهوداتهم الكبيرة الهادفة إلى محاولة تناسب نوع العلاج مع كل مصاب على حدة، لم يعد من الصعب عليك أو من المدهش أن تتقبل حقيقة أن العلاج بهذه الطريقة يمكن أن ينجح وربما لا يستطيع أن يثبت النجاح.

فبالنسبة لمعظم المصابين، من الأفضل أن يتم السعي وراء الحصول على المساعدة من قبل أخصائيي المداواة المثلية المحترفين حتى يتم تحديد نوع العلاج المناسب لكل منهم على حدة. وذلك بدلاً من إنفاق الكثير من النقود في محاولة الحصول على الأدوية التي تُباع دون استشارة الأطباء والتي يمكن أن تترك المصاب في حالة يُرثى لها ماديًا ونفسيًا.

على الرغم مما سبق ذكره، تجد أن هناك أنواعًا معينةً من الصداع تستجيب لهذه الأدوية التي سبقت الإشارة إليها ألا وهي الأدوية التي تُباع دون استشارة الأطباء. ويمكنك الحصول على قائمة بها أسماء الأدوية التي يمكنك تناولها بهذه الطريقة. ولعلنا في الفصل السابع من هذا الكتاب سنهتم بتوضيح قائمة من الأدوية المعروفة التي يمكن استخدامها.

العلاج بالأعشاب الطبية

بصفةٍ رئيسية، تتم ممارسة العلاج بالأعشاب الطبية من قبل بعض الممارسين غير الحاصلين على درجة علمية معتمدة. وإذا أردت أن تجرب هذا النوع من العلاج، عليك أن تجد أحدًا من المتخصصين الذي قد تم تدريبه في إحدى المؤسسات المتخصصة في العلاج بالأعشاب الطبية.

فكما كان الوضع بالنسبة للعلاج بالمداواة المثلية، يعتمد العلاج بالأعشاب الطبية بصورة كبيرة على الأدوية المستخلصة من النباتات. في حقيقة الأمر، يتم إعداد الكثير من الأدوية التقليدية – مثل عقار ديجيتالس (Digitalis) المُستخدم لعلاج أمراض القلب – من النباتات. لهذا السبب، لا يمكن اعتبار العلاج بالأعشاب من الأفكار الثورية التي ظهرت مؤخرًا.

تفاصيل العلاج بالأعشاب

كما يحدث بشكل طبيعي مع أي أخصائي في العلاج البديل، يعتمد أخصائي العلاج بالأعشاب على الملاحظات الشخصية ومحاولة معرفته كل شيء عن المريض بشكل كامل. فمن المرجح أنك ستخضع من قبل

هذا الأخصائي للفحص الكامل وسيُطرح عليك الكثير من الأسئلة الخاصة بتاريخك المرضي.

تجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن معظم أخصائيي العلاج بالأعشاب يلجئون إلى إعداد الأدوية بشكل مفصل بناءً على المقدمات المنطقية المتعلقة بالمرض.

مميزات وعيوب العلاج بالأعشاب

لا بد من أن تستشير طبيبك في البداية قبل العزم على اتباع العلاج العشبي وتخبر أخصائي العلاج بالأعشاب القائم على مساعدتك ما إذا كنت تتناول أيًا من الأدوية. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأدوية العشبية أيضًا تعتبر قوية المفعول والجمع بين نوعي العلاج التقليدي والعشبي يمكن أن يلحق الضرر بمستخدميهما بدلاً من مساعدتهم. ويجدر بك الآن أن تتذكر شيئًا غاية في الأهمية مفاده أن العلاج العشبي أيضًا له في بعض الأحيان آثار جانبية سلبية.

يمكن دون شك أن تساعد الأدوية العشبية المستخلصة من النباتات المصابين بالصداع النصفي. فقد اكتشف الكثير من المرضى بالفعل الفوائد التي يمكن أن تعود عليهم من جراء استخدام عشب الأقحوان (Feverfew). وتقترح التجارب أن هذا العشب يمكن أن يكون مفيداً فيما يقرب من ٧٠٪ من الحالات المرضية، على الرغم من تسببه في الإصابة بقرح الفم واضطرابات معدية. أما عن التأثير الذي يمكن أن يعود على مستخدميه على المدى الطويل، فهو ليس معروفًا حتى الآن. ولكنه من الضروري أن تضع السيدات في اعتبارهن عدم تناوله في أثناء فترة الحمل. وتذكر أن العلاج بالأعشاب الطبية يمكن أن يفيد المرضى إذا تم الدمج بينه وبين سائر أنواع العلاج "الطبيعية" الأخرى.

الأعشاب الطبية والمساعدة الذاتية

تستطيع أن تقوم بزراعة الأقحوان في حديقة منزلك. ويمكنك أيضًا الحصول عليه على هيئة أقراص أو كبسولات من مختلف الصيدليات. وإذا كنت تود التعرف باستفاضة على هذا العشب المفيد الفعال، يمكنك الاطلاع على الفصل السابع.

تقويم العظام والمعالجة اليدوية

قد يبدو غريبًا بعض الشيء أن معالجة العظام يدويًا من الممكن أن تحسن الأعراض المصاحبة للإصابة بالصداع النصفي. في الواقع، أثبتت المعالجة اليدوية للعظام فعاليتها بصورة كبيرة لدى العديد من الحالات – خاصةً إذا كانت هناك معاناة من وجود خلل متعلق بالهيكل العظمي.

يتشابه تقويم العظام مع المعالجة اليدوية كثيرًا لدى غير الحاصلين على درجة علمية معتمدة طالما أن الطريقتين تتضمنان علاج العظام يدويًا. ولكن في واقع الأمر، ينشأ الأسلوبان من فلسفتين مختلفتين عن بعضهما البعض. كما أن المعالجة اليدوية متخصصة في علاج الأعصاب المُحتجزة (Trapped nerves) – وهو الاضطراب الذي لا يُعد في المعتاد عاملاً للإصابة بالصداع النصفي.

يبذل أخصائيو تقويم العظام الكثير من المجهودات المتمثلة في محاولة علاج العمود الفقري، مثلهم في ذلك مثل أخصائيي المعالجة اليدوية. وبجانب ذلك، تجد أنهم بالفعل يعالجون عظامًا أخرى يدويًا بهدف تصحيح وضعها لمساعدة الجسم في محاولة استعادة التوازن وعدم الإصابة بأي ضغوط غير طبيعية.

أقام بعض أخصائيي تقويم العظام فرعًا آخر متخصصًا يُطلق عليه تقويم عظام الجمجمة (Cranial osteopathy). وهو نوع من العلاج تم وضعه خصيصًا لعلاج الصداع النصفي والصداع الناتج عن تقلص العضلات. تتلخص الفكرة وراء إنشاء هذا النوع من التخصص في قدرة أخصائي تقويم العظام الماهر على تحريك عظام الجمجمة بعض الشيء من أجل المساعدة في تحسين تدفق الدم وتخفيف الشعور بالتقلص العضلي. من جانب آخر، لا يزال هذا النوع من العلاج محلاً للجدل؛ حيث إن الأطباء التقليديين يزعمون أنه من المستحيل أن يتم تحريك عظام الجمجمة طالما أن تلك العظام قد تكونت وارتبطت ببعضها البعض منذ فترة الطفولة.

تفاصيل تقويم العظام والمعالجة اليدوية

ثمة العديد من المخاوف التي تسيطر على الأفراد فيما يخص تقويم العظام. ولكن الحقيقة لا تتضمن أي مبرر لهذه المخاوف.

يعد أخصائيو تقويم العظام من أكثر الممارسين الحاصلين على قسط كبير من المهارة والتدريب لأحد العلوم المتقدمة والمفيدة. ومن ثم، لا ينتج عن الاستعانة بأحد أخصائيي تقويم العظام سوى الشعور بقليل من الألم. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يوضح المرضى التحسن الشديد الذي قد طرأ على حالاتهم المرضية بعد اتباع هذا الأسلوب - خاصةً مرضى آلام الظهر والمصابين إصابات رياضية.

ربما لا يمكن علاج الصداع النصفي ببساطة عن طريق تدليك عظام الجمجمة. فعند الذهاب إلى أخصائي تقويم العظام، سيقوم بفحصك عن قرب للتعرف على بعض الأشياء التي يمكن أن تسبب لك

الإصابة، مثل وضع الجسم الخاطئ وتيبس الرقبة وعضلات الكتفين وسوء وضع العمود الفقري ... إلخ. نظرًا لأن حدوث أي خلل في العمود الفقري يتسبب بدوره في اختلال توازن الجسم بأكمله وإلقاء الكثير من الضغوط غير الطبيعية عليه. علاوة على أن ذلك يؤدي في المقابل إلى الإصابة بتقلص العضلات، الأمر الذي يعتبر في العديد من الحالات عاملاً للإصابة بكل من الصداع الناتج عن تقلص العضلات والصداع النصفي. لهذا السبب، تجد أن العلاج يمكن أن يتضمن علاج عظام الظهر والرقبة والكتفين يدويًا.

مميزات وعيوب تقويم العظام والمعالجة اليدوية

من الأفضل أن يتم البحث عن أحد الممارسين لهذه الطريقة العلاجية من ذوي السمعة الحسنة الحاصلين على ما يؤهلهم لممارسة هذا التخصص. ويمكن الحصول على أسماء أخصائيي هذا المجال من الدليل الخاص بأسماء الممارسين والمعالجين أخصائيي تقويم العظام والمعالجة اليدوية الموجود على شبكة الإنترنت.

الجدير بالذكر هنا أن الأطباء قد اعتادوا على الحذر من أخصائيي تقويم العظام، ظنًا منهم بأنهم بالفعل يزيدون المشكلات سوءًا بدلاً من حلها. ولكن في الوقت الحالي، اتسعت آفاق هؤلاء الأطباء، وأصبح الكثيرون منهم يقومون بإحالة مرضاهم إلى عيادات هذا التخصص عندما تقتضي الحاجة القيام بذلك، على سبيل المثال، عند الإصابة بآلام الظهر الحادة المستعصية.

على الرغم من أن العلاج باستخدام تقويم العظام للتغلب على نوبات الصداع النصفي لم تتم تجربته على النحو المطلوب، فإنه من

الممكن أن يؤدي إلى نتائج مبهرة لدى القليل من الأفراد. فنحن جميعًا قد لا ندرك دائمًا الوضع الخاطئ الذي نتخذه أو المشكلات التي يمكن أن تصيب الهيكل العظمي والتي تتضح بنفسها أو تسهم في الإصابة بألم في الرأس.

في حالة اختيارك استشارة أحد أطباء تقويم العظام، من الأفضل أن تستشير طبيبك الشخصي أولاً. وعلى أية حال، يمكن أن يكون الممارس العام المتابع لحالتك المرضية قادراً على ترشيح أحدهم لك.

تقويم العظام والمعالجة اليدوية والمساعدة الذاتية

قد لا يكون متاحًا أن يقوم الفرد بمعالجة نفسه ذاتيًا باستخدام هاتين الطريقتين في جميع الحالات. ولكن من ناحية أخرى، يمكن أن يفيد للغاية تدليك فروة الرأس برفق.

طريقة ألكسندر

تُعتبر طريقة ألكسندر (Alexander technique) أسلوبًا في الحياة أكثر من كونها طريقة علاجية. فهي تُستخدم بشكل كبير من قبل الممثلين والمطربين والفنانين من أجل تحسين طريقة تنفسهم ووضع أجسامهم. كذلك، يمكن أن تفيد هذه الطريقة أي فرد في الشعور بمزيد من الصحة البدنية.

تم التوصل إلى طريقة ألكسندر على يد "ماتيوس ألكسندر" الذي وُلد في أستراليا عام ١٨٦٩ وتُوفي في عام ١٩٥٥. عندما كان هذا الرجل صغيراً في السن، لم يكن بصحة جيدة، ولكنّ الطرق التي عمد إلى تطويرها ساعدته كثيراً في استعادة صحته. وبعد أن طبقها على نفسه، عمل على تعليمها للآخرين.

اكتشف "ألكسندر" أن الاستخدام الجيد للجسم يعتمد في حقيقة الأمر على اتصال كل من الرأس والرقبة والظهر اتصالاً جيدًا ببعضهم البعض. فينبغي أن تكون الرأس مستندة على قمة العمود الفقري باتزان عن طريق عضلات صغيرة. وعندما تتولى هذه المهمة العضلات الكبيرة الخارجية الخاصة بالرقبة، فإنها تعمل على تقلص العمود الفقري وظهور الشعور بالتقلص في الجسم بأكمله. وتهدف طريقة ألكسندر في العلاج إلى التخلص من هذا التقلص وتعزيز إدراك الفرد للجسم جيدًا والاستخدام الجيد للعضلات.

تفاصيل طريقة ألكسندر

يعمل الممارس الجيد لطريقة ألكسندر - المتدرب تدريبًا جيدًا لمدة ثلاث سنوات - على إرشادك إلى ما تود التعرف عليه بخصوص هذه الطريقة. ونظرًا لاختلاف الأفراد فيما بينهم، فقد يكون الفرد الواحد في حاجة إلى ما يقرب من ٢٥ جلسة من تلك الجلسات الخاصة بممارسة طريقة ألكسندر وذلك وفقًا لاحتياجاته الخاصة.

تجدر الإشارة هنا إلى أن تعليم كيفية ممارسة طريقة ألكسندر يعد عملية حيوية يعمل فيها الممارس على إرشادك بطريقة لطيفة من أجل استثارة إدراكك لجسدك.

في حقيقة الأمر، تعمل طريقة ألكسندر على تحسين وضع الجسم ولا بد من أن تعمل على تعزيز الصحة البدنية العامة والتخلص من الصداع النصفي إذا كان السبب وراء حدوث نوباته هو وضع الجسم الخاطئ.

طريقة ألكسندر والمساعدة الذاتية

لا يمكن تعلُّم طريقة ألكسندر وكيفية أدائها ذاتيًا؛ حيث إنه لا بد من أن يتم إرشادك من قبل أحد الممارسين المتدربين. ولكن من ناحية أخرى، بمجرد أن تتعلم بعض الأساسيات، ستكون قادرًا على الاستمرار بالاعتماد على نفسك. فكثيرًا ما يعتمد النجاح على مشاركتك الفعالة الإيجابية وعلى العلاقة التبادلية الجيدة بينك وبين الممارس – دون أن يكون الأمر متضمنًا للخضوع السلبي فقط لما يمليه الممارس عليك من قول أو فعل.

المساج: التدليك باستخدام أصابع اليد والزيوت العطرية

اكتسبت طرق العلاج بالتدليك الكثير من الشعبية في السنوات القليلة الأخيرة. ولا يمكن التشكيك على الإطلاق في مدى فعالية التدليك برفق في التقليل من تقلص العضلات.

تعتبر طريقة التدليك الهادفة إلى علاج أكثر المناطق حساسيةً للألم نوعًا من أنواع التدليك المكثفة التي تسعى إلى تقليل حدة الشعور بالتقلص. أما عن هذه المناطق الأكثر حساسيةً للشعور بالألم، فتتمثل في الأجزاء الصغيرة التي توجد في الجسم والرقبة والكتفين أو الجزء الأعلى من الظهر التي يتم فيها الشعور بالألم والتي توضح مكان توتر العضلة المزمن ومكان التقلص. الجدير بالذكر هنا أن مثل هذه المناطق تعتبر مراكز الشعور بالألم والتقلص الذي يظل في هذا المكان ليسبب مزيداً من التقلص من حين لآخر، الأمر الذي يؤدي في الغالب إلى الإصابة بآلام الرأس والرقبة.

ذكرنا قبل سابق أن هذه المناطق من أكثر المناطق إحساساً بالألم، مما يفضي إلى الشعور بالألم الشديد بمجرد لمسها. وعند الضغط عليها، ربما تشعر بأن الألم قد انتقل إلى منطقة أبعد. على سبيل المثال، عندما تضغط على أحد أجزاء الكتف، تشعر بالألم في اليد.

تفاصيل عامة عن المساج: التدليك باستخدام أصابع اليد والزيوت العطرية

يعمل هذا النوع من العلاج على الضغط بشدة على جميع المناطق بالجسم التي يتم فيها الشعور بالألم - مراكز الشعور بالألم - بالتوالي حتى يزول الألم نهائيًا عن كل منطقة. يمكنك أن تستعين بأحد أصدقائك أو معارفك ليقوم بتكرار العلاج لك إذا لزم الأمر.

المساج والمساعدة الذاتية

يمكن أن يتم تعلُّم تدليك المناطق التي تشعر فيها بالألم في كل من الرأس والرقبة ونقاط الوخز بالإبر في اليدين بسهولة شديدة لتقوم بأدائها بنفسك.

المداواة بالتنويم

لا بد أن يكون هناك عامل للإصابة بالصداع النصفي من العوامل المسببة للشعور بالضغط كما ذكرنا من قبل. لهذا السبب، تجد أنه ليس الاسترخاء فقط هو ما نسعى إليه من أجل التغلب على المرض، بل إنه من الممكن أيضًا أن يساعدنا كل من المداواة بالتنويم والعلاج النفسي في ذلك.

من المهم أن يتم فهم وإدراك حقيقة أن التنويم المغناطيسي ليس شيئًا يمكن أن يُفرض على الإنسان. ويرجع السبب وراء ذلك إلى أنه لا

يمكن أبدًا على الإطلاق أن يتم تنويم الفرد مغناطيسيًا إن لم يكن يريد ذلك وأن العقل أيضًا لا يمكن أن "يُسلب" بكل ما في الكلمة من معنى. فبصفة عامة، يعبر التنويم المغناطيسي عن شكل من أشكال الاسترخاء؛ شكل قريب للغاية من الحالة العقلية التي نكون فيها قبل الاستغراق في النوم. والجدير بالذكر أنك تستطيع الإفاقة في أي وقت تختاره.

بمجرد أن يتم تنويمك مغناطيسيًا، تصبح أكثر استجابةً للاقتراحات التي تُعرض عليك. ويساعدك ذلك بكل تأكيد في تخطي الضغوط التي تتعرض إليها أو في استبعاد العوامل الأخرى التي تُحدث نوبات الصداع النصفي.

يعمل العديد من أخصائيي المداواة بالتنويم على توضيح كيفية إحداث هذه الحالة في الإنسان، إن كنت ستخضع لها؛ وذلك لمساعدتك في محاولة الاسترخاء بصورة أكثر عمقًا. فقد أثبتت هذه الطريقة نجاحًا مع مرضى الصداع النصفي في التجارب التي أُجريت مؤخرًا.

تستطيع أن تتعرف على كل ما يخص المداواة بالتنويم بالاستفسار من الأطباء في المراكز المتخصصة. هذا، ويعمل الكثيرون من أطباء الممارسة العامة على التدريب على ممارسة هذه الطريقة العلاجية.

العلاج النفسي

يعبر العلاج النفسي عن علاقة ثنائية تربط بين طرفين هما: المعالج النفسي والمريض. ويهدف هذا النوع من العلاج إلى اكتشاف المشكلات المرسخة لدى المرضى منذ وقت طويل وتوضيحها لأكبر درجة ممكنة. ويهدف ذلك بدوره إلى مساعدة المرضى في إيجاد الطرق التي يستطيعون بها إدراك طبيعة هذه المشكلات والتعايش معها. على سبيل

المثال، ربما تكون لديك إحدى المشكلات المتعلقة بالثقة في النفس لأنك في حقيقة الأمر لا تعطي نفسك التقدير المطلوب وتستهين أيضًا بذاتك. بالتالي، يمكن أن يقودك هذا الأمر إلى الشعور بالكثير من الضغط الذي يُعد دون شك عاملاً مهمًا في الإصابة بالصداع النصفي.

يُعتبر العلاج النفسي في غالب الأمر من أنواع العلاج المرهقة؛ حيث يتطلب التزامًا كاملاً من جانب كل من المريض والمعالج النفسي. وبجانب الالتزام، تجد أن الثقة من الضروريات التي لا بد من توفرها. وهذا هو ما يبرر ضرورة استشارتك لأحد المتخصصين المدربين تدريبًا جيدًا من ذوي السمعة الحسنة. وربما يستطيع الممارس العام أن يقوم بترشيح أحد هؤلاء المتخصصين الماهرين لك.

علم البيئة الإكلينيكي

يتمثل مبدأ النظام الغذائي الهادف إلى استبعاد تناول الأطعمة المسببة لنوبات الصداع النصفي في ضرورة الالتزام بتجنب تناول الأطعمة والمشروبات سابقة الإشارة إليها التي قد تظن أنها تُحدث نوبات المرض لديك؛ أي نوبات الصداع النصفي. ومن أجل القيام بهذا الأمر، من المعتاد أن تتبع نظامًا غذائيًا معينًا لعدة أيام، مما يؤدي إلى التخلص من آثار الأطعمة – المُسببة للمرض – التي اكتسبها الجسم من قبل.

أما عن الأطعمة التي تعتبر الأقل احتمالاً في أن تسبب ردود أفعال عكسية بالجسم، فهي تتمثل في:

- لحم الضأن
- الكمثرى

- الكوسة ذات اللون الأخضر الداكن
- الجزر
- البسلة والفاصوليا الخضراء
- الأرز
- المياه المعدنية

يجب أن تكون جميع الأطعمة مُنتجة عضويًا إن أمكن ذلك من أجل تقليل احتمال تلوثها من قبل المبيدات وما شابهها.

في حالة ما إذا وجدت صعوبة في الالتزام بما سبق ذكره من أطعمة ورد ذكرها في القائمة السابقة، عليك أن تضع نصب عينيك حقيقة أن العديد من أكثر الأطعمة خطورةً وتسببًا في الإصابة بالمرض هي الأطعمة التي يتم تناولها يوميًا، مثل: اللبن والقمح. وهذان العنصران يُعتبران من مكونات العديد من الوجبات. لهذا السبب، لا بد من أن يتم تجنبهما من البداية.

بعد اتباع هذا النظام الغذائي لمدة ٥ أيام، يمكنك أن تبدأ في تناول أطعمة إضافية مرةً واحدة مع الحرص على تدوين أي ردود أفعال عكسية تظهر عليك. وإذا تعرضت لنوبة صداع نصفي بعد تناول نوع معين من أنواع الأطعمة أو إحدى الإضافات الغذائية، فستعرف بذلك أنك تعاني من حساسية تجاه هذا النوع وأنه لا بد من استبعاده من نظامك الغذائي.

حريٌ بالذكر هنا أن مختصي البيئة الإكلينيكيين يعتقدون أن الأطعمة المسببة لنوبات الصداع النصفي هي غالبًا أطعمة مفضلة يتم تناولها باستمرار. فإذا توقفت عن تناولها، ربما تتعرض لبعض الأعراض المترتبة على توقف تناولها مثل ارتداد الإصابة بالصداع.

ولهذا السبب، ربما تشعر بسوء حالتك الصحية قبل أن تشعر بتحسن. أما عن الامتناع الكامل عن تناول الطعام (الصيام)، فيمكن أيضًا أن يُسبب الشعور بالألم بسبب انخفاض معدل السكر في الدم.

لا يجب أبدًا على الإطلاق أن تبدأ في اتباع نظام غذائي يهدف إلى استبعاد تناول بعض أنواع الأطعمة دون استشارة طبيبك أولاً والخضوع للفحص الطبي الشامل. وربما يستطيع طبيبك أيضًا الإشراف على النظام الغذائي المتبع أو ترشيح أحد أطباء العلاج البديل من ذوي السمعة الجيدة.

العلاج البديل المتبع دون استشارة الأطباء

الأقحوان: ينتمي الأقحوان واسمه اللاتيني تاناسيتوم بارثينيوم (Tanacetum parthenium) إلى عائلة المركبات[١]. وهو عشب معروف يمكن أن تقوم بزراعته في حديقة منزلك. وإذا كنت حقًا تود القيام بذلك، من المهم أن تحصل على النبات الأصلي، الأمر الذي يمكن أن يساعدك فيه المسئولون عن المشاتل.

في إحدى التجارب التي أُجريت مؤخرًا في العيادة المتخصصة في علاج الصداع النصفي في لندن، تم اكتشاف أن ٧٠٪ من المصابين قد تحسنت إصاباتهم بالصداع النصفي بعد تناول الأقحوان. وهناك تجارب أخرى أيضًا بجانب ما سبق قد حققت النتائج الجيدة نفسها داخل أحد المراكز الطبية الكبرى.

الجدير بالذكر هنا أن أوراق الأقحوان يمكن أن يتم استخدامها مجففة أو طازجة. وتتمثل الجرعة الوقائية العادية الموصى بتناولها في

(١) عائلة المركبات هي نباتات ذوات رؤوس صفراء المركز وأوراق بيضاء.

حوالي ورقتين أو ثلاث أوراق صغيرة من النبات. أما عن مذاق أوراق الأقحوان، فهو مر، مما يدفع بعض الأفراد إلى تناولها في السندويتشات. من ناحية أخرى، تستطيع أن تحصل على الأقحوان على هيئة أقراص أو كبسولات من مختلف الصيدليات.

تذكر:

- يمكن أن تأخذ عملية ظهور نتائج للعلاج حوالي ٦ أسابيع من بداية الاستعمال اليومي.
- يُصاب بعض الأفراد بقرح في الفم واضطرابات معدية من جراء تناول الأقحوان.
- يمكن أن يتم تناول الأقحوان على هيئة أقراص بجرعات محددة.
- لا يجب أن يتم تناول الأقحوان في حالتي الحمل والرضاعة.
- لم يتم التوصل حتى الآن إلى آثار الاستخدام طويل المدى لعشب الأقحوان.

مادة دي - فنيل الأنين والكالسيوم: تعتبر مادة دي - فنيل الأنين (D-phenylalanine) حمضًا أمينيًا يساعد مسكنات الجسم الطبيعية على أداء وظائفها بصورة أفضل. ولهذا السبب، يُقال إنه جيد لأي فرد يعاني من الألم باستمرار.

أما عن جلوكونات الكالسيوم[٢] (Calcium gluconate) الذي يتم تناوله يوميًا مع فيتامين (د)، فيُعتقد أن له تأثيرًا في تقليل الشعور بالألم.

---

(٢) ملح للكالسيوم وحامض الجلوكونيك قابل للذوبان في الماء وهو يستخدم في العلاج والحقن الوريدي وكذلك في التخلص من تشنج اليدين الذي يحدث نتيجة لنقص الكالسيوم.

يُتاح الحصول على هذين المركبين من الصيدليات أو المتاجر الكبرى. ولا بد من أن تكون دقيقًا في اتباع التعليمات الموجودة على الزجاجات المحتوية عليهما. وينبغي ألا يتم على الإطلاق تناول العلاج - على الرغم من كونه طبيعيًا - دون استشارة الطبيب في البداية.

أنواع العلاج بالمداواة المثلية

لأن أخصائيي المداواة المثلية يحاولون قدر استطاعتهم تحديد أنواع العلاج التي تناسب كل مريض على حدة وتتوافق مع شخصيته والأعراض التي تنتابه، لا يوجد علاج واحد محدد ضمن أنواع العلاج بالمداواة المثلية يمكنه التغلب على الإصابة بالصداع.

أما إذا كنت تود تجربة أحد مستحضرات المداواة المثلية التي يمكن استخدامها دون استشارة الطبيب، فمن الأفضل أن تحصل على أحد الكتيبات التي تعرض تفاصيل هذا الأمر قبل شرائه. وتُخفف المستحضرات المداواة المثلية بدرجات متفاوتة؛ أي أن نسبة التركيز بها تتنوع وتتفاوت، ولعل أشهرها ما يُطلق عليه (12C) و(6C)؛ حيث يمكن تناولهما على هيئة أقراص تذوب في الفم ببطء.

هناك نوعان رئيسيان من العلاج بالمداواة المثلية؛ المستحضرات الوقائية والأقراص التي يتم تناولها في أثناء النوبات (المستحضرات العلاجية).

المستحضرات الوقائية

من الممكن استخدام المستحضرات الوقائية أيضًا لعلاج نوبات الصداع المزمنة. من بين هذه المستحضرات ما يلي:

ناتروم مورياتيكوم (Natrum muriaticum): يمكن استخدامه للوقاية من الصداع النصفي. وهو مناسب أيضًا للأفراد سريعي الانفعال والمصابين بزيادة دموع العين ودهون الجلد.

كالي بيكروميكوم (Kali bichromicum): يمكن استخدامه من قبل المصابين بمشكلات في الجيوب الأنفية والتهاب الأغشية المخاطية للأنف والحلق ونوبات الصداع التي تزداد سوءًا عن طريق الانحناء.

سيميفوجا (Cimifuga): يمكن أن يتم تناوله لنوبات الصداع التي تبدأ من مؤخرة الرأس والمرتبطة بآلام عضلات الرقبة. كذلك، يمكن أن تتناوله السيدات عند شعورهن بنوبات الصداع المصاحبة للدورة الشهرية.

سيليكا (Silica): ربما يتم تناوله لنوبات الصداع التي تبدأ من مؤخرة الرأس لتمتد فتشمل مقدمة الرأس. يمكن أيضًا أن يشعر المريض بالصداع في الجانب الأيمن من الرأس ويزداد سوءًا بالضوضاء وحمل الأشياء الثقيلة.

سبيا (Sepia): يمكن أن يتم تناوله لنوبات الصداع التي تتحسن الإصابة بها عند النوم أو عند بذل المجهود الشاق في العمل وكذلك الحال مع نوبات الصداع المرتبطة بالشعور بالغثيان.

لاتشيزيز (Lachesis): يمكن أن يتم تناوله لنوبات الصداع المصاحبة لسن اليأس والتي تتحسن عند التعرض للطقس البارد.

المستحضرات العلاجية

جلونووين (Glonoine): يُستخدم لنوبات الصداع الناتجة عن التعرض للشمس طويلاً والصداع الذي تتكرر الإصابة به بعد الشفاء منه.

برايونيا (Bryonia): يُستخدم من قبل المصابين من ذوي الشعر الأسود والبشرة السمراء؛ حيث تزداد نوبات الصداع سوءًا عند الحركة ويمكن أن تخف حدتها بالضغط.

سبيجيليا (Spigelia): يمكن أن يتم تناوله بالنسبة للسيدات في حالة آلام الجانب الأيسر من الرأس - سواءٌ أكان ذلك قبل أم بعد الدورة الشهرية.

إيريس فيرسيكولور (Iris versicolor): يُستخدم للتغلب على نوبات الصداع النصفي الحادة المصاحبة للشعور بالغثيان أو القيء وفي نوبات الصداع التي تصيب الأفراد في الإجازات.

جيلسيميوم (Gelsemium): يُستخدم لعلاج نوبات الصداع المرتبطة بالإصابة بالأنفلونزا وتقلص العضلات.

تشاينا سلف (China sulph): يُستخدم للتغلب على نوبات الصداع التي تبدأ من مؤخرة الرأس وتمتد لما هو أبعد من ذلك. وفي أثناء هذا النوبات، يشعر المريض بالغثيان، على الرغم من وجود رغبة في تناول الطعام. ويمكن أن تزداد حدة نوبة الصداع سوءًا عند التعرض للهواء الطلق أو عند تحريك الرأس أو العينين.

سانجويناريا (Sanguinaria): ربما يتم تناوله لنوبات الصداع التي تنتاب السيدات قبل الدورة الشهرية في الجانب الأيمن من الرأس مع الشعور بدوار وغثيان. يمكن أيضًا استخدامه للتغلب على نوبات الصداع التي يسببها التعرض طويلاً للشمس.

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- حاول دائمًا أن تأخذ برأي الطبيب بشأن اختيارك أي نوع من أنواع العلاج البديل؛ حيث إن الفحص الطبي الشامل سيضمن عدم وجود أية مشكلات طبية أخرى.
- يشترك الآن الكثير من أطباء الممارسة العامة في الأنواع المختلفة للعلاج البديل.
- يمكن في بعض الأحيان أن يتم استخدام العلاج البديل والتقليدي ليكملا بعضهما البعض.
- تتمثل الميزة الرئيسية التي يمكن أن تعود على المرضى من اتباع أنواع العلاج التي لا تعتمد على تناول الأدوية في أنها لا تنتج آثارًا جانبية سلبية.
- حاول دائمًا أن تتأكد من اختيارك الصحيح لأخصائي العلاج البديل ذي الخبرة والمؤهلات الطبية الكاملة. وحاول أن تستفسر من بعض الأفراد عن أفضل الأطباء الأخصائيين. كذلك، تحدث مع الأخصائي قبل أن تستقر على اختيارك لاتباع نوع معين من العلاج.

الفصل الخامس

التعرف على الأنواع الأخرى من الصداع

متى لا يكون الصداع صداعًا نصفيًا؟ الإجابة واضحة وبسيطة؛ عندما يكون واحداً من أنواع الصداع الأخرى التي يعاني منها الكثير من الأفراد في جميع أنحاء العالم بشكل يومي. فإذا كنت تعاني من نوبات من الصداع، فلا يمكن اعتبار السبب وراء هذه النوبات هو الصداع النصفي. والدليل على ذلك ما أثبتته الإحصائيات بهذا الصدد؛ حيث يعاني ١٠٪ فقط من سكان بريطانيا - على سبيل المثال - من الصداع النصفي.

تشكل نوبات الصداع تقريبًا مشكلة عالمية. وربما يدعي حوالي ١٪ من الأفراد بعدم إصابتهم على الإطلاق بإحدى هذه النوبات. هذا بينما يعاني ملايين الأشخاص من الرجال والسيدات على حد سواء من آلام بالرأس حادة ومنتظمة. فقد أثبتت إحدى الدراسات التي أُجريت مؤخراً في الولايات المتحدة أن ٩٠٪ من الذكور و٩٥٪ من الإناث قد أُصيبوا بنوبة واحدة من الصداع أو أكثر خلال ١٢ شهر، في حين أن ٨٪ من الذكور و١٤٪ من الإناث لم يذهبوا إلى أعمالهم أو مدارسهم على الأقل يوماً واحداً بسبب الإصابة في المدة نفسها.

من المثير للدهشة أن معظم المصابين بالصداع لا يسعون وراء الحصول على النصيحة الطبية. ويُعتقد أنه من المحتمل أن يكون ٥٠٪

فقط من المصابين بالصداع النصفي قد استشاروا بالفعل الأطباء. هذا، وقد تم تسجيل نسبة ٢٠٪ فقط من المرضى الذين ذهبوا فعليًا إلى أطبائهم في السنة الماضية. ومن الغريب أن ٣٠٪ ممن استشاروا الأطباء بشأن الصداع النصفي لم يكرروا الأمر نفسه مرةً أخرى.

في جميع أنحاء العالم، يعير الباحثون الكثير من الاهتمام للإصابة بنوبات الصداع لما لها من آثار اقتصادية كبيرة. فقد أثبتت إحدى المؤسسات الأمريكية المعنية بالصداع أن نوبات الصداع تسبب معاناةً للأمريكيين أكثر حدةً من حوادث السيارات والدراجات البخارية وحوادث العمل.

على الرغم مما سبق، يعتبر الصداع واحدًا من أعراض أكثر من ٥٠ حالة مرضية مختلفة. فينبغي على أي فرد يعاني من صداع مستمر ومنتظم أو صداع حاد أو الصداع الذي تتغير حدته أو أعراضه فجأةً دون مقدمات استشارة الطبيب على الفور. ويمكن أن تفيد المساعدة الذاتية في هذا السياق، ولكن التشخيص القائم على التخمينات الشخصية من قبل المريض نفسه لا يفيد بكل تأكيد.

أنواع الصداع المختلفة

هناك أنواع متعددة ومختلفة من الصداع غير مرتبطة بالصداع النصفي. وغالبًا ما يتم إغفال هذه الأنواع من الصداع قبل أن يتم إجراء التشخيص الإيجابي بوجود الإصابة بالصداع النصفي. وحتى في حالة إثبات صحة هذا التشخيص، لا بد من أن يتم التعرف على الأنواع الأخرى من الصداع.

من الشائع أن يُصاب الأفراد بأكثر من نوع واحد من آلام الصداع - سواءً أكان ذلك في الوقت نفسه أم في أوقات مختلفة، الأمر الذي يشير إلى صعوبة الموقف. لهذا السبب، يمكن أن يعاني أيضًا المصاب بالصداع النصفي - على سبيل المثال - من الصداع الناتج عن تقلص العضلات الذي ربما يكون السبب في حدوث نوبات الصداع أو النتيجة المترتبة عليها. وفي بعض الأحيان، تؤدي الإصابة بأحد أنواع الصداع إلى الإصابة بنوع آخر لدرجة تجعل من الصعب التعرف على توقيت انتهاء الإصابة بالنوع الأول من الصداع وبدء الإصابة بالنوع الآخر.

الصداع الناتج عن تقلص العضلات

يُصنف حوالي ٨٨٪ من أنواع الصداع كافة كصداع ناتج عن التوتر بصفة عامة. وفي حقيقة الأمر، قد يؤدي هذا الاسم إلى نوع من اللبس. ولعله من الأكثر دقةً أن نطلق عليه "الصداع الناتج عن تقلص العضلات". يحدث الألم الناتج عن هذا النوع من الصداع بالتقلص المستمر لعضلات الوجه والرقبة والكتفين وعضلات الفكين معًا أو إحدى تلك العضلات. ويؤثر هذا التقلص بدوره على الأعصاب الموجودة بالرأس ويسبب الشعور بالألم.

إذا استمر التقلص العضلي لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يحدث بعض التغيرات في التركيب الطبيعي للعضلات؛ حيث تصبح متليفة ومتيبسة على الرغم من أنها من المفترض أن تكون مرنةً وناعمة لدى الأشخاص الطبيعيين. وكنتيجة مترتبة على ذلك، يمكن أن يصبح الألم مزمنًا ويفسد على المصاب لذة الاستمتاع بحياته. فغالبًا ما يصف

المصابون الألم بأنه ألم متواصل وكليل، كما يشعرون به في الرأس كلها. بالإضافة إلى ذلك، هناك من يشعر بالألم في جانبي الرأس، وربما يحدث ذلك بصورة يومية، على الرغم من أن الصداع قد يُصيب المريض في بعض الأحيان في جانب واحد فقط من الرأس ويختلط بذلك مع نوبات الصداع النصفي.

هناك نوعان مختلفان من الصداع الناتج عن تقلص العضلات؛ حاد ومزمن. فغالبًا ما يتسبب الشعور بالضغط أو القلق في حدوث نوبات حادة من الصداع. ويمكن أن يتم التغلب عليها عن طريق الاستعانة بالأدوية التي يمكن تناولها دون استشارة الأطباء واللجوء إلى الاسترخاء والتوقف عن التعرض لمثيرات الضغط الأساسية. أما عن الصداع المزمن الناتج عن تقلص العضلات، فمن الصعب أن يتم علاجه مقارنة بالنوع السابق. وذلك حيث يعاني بعض الأفراد من نوباته بشكل يومي ومتواصل - على الرغم من أن الألم يمكن أن تتفاوت حدته في أوقات مختلفة من اليوم. وغالبًا ما لا يتوقف الألم الناتج عن هذا النوع من الصداع بالمسكنات العادية؛ إذا ينبغي اللجوء إلى أشكال العلاج الأخرى.

ربما يساعد في التخلص من الصداع المزمن الناتج عن تقلص العضلات تعلُّم كيفية الاسترخاء أو أساليب التغذية الرجعية الحيوية[١] (Biofeedback). كذلك، أثبتت الأدوية المضادة للاكتئاب نجاحًا في علاج هذه الحالة حتى لدى المرضى الذين لا يعانون إكلينيكيًا من الاكتئاب.

---

(١) تقنية تستخدم فيها أجهزة مراقبة لاكتساب التحكم الإرادي بالوظائف الجسمية ذاتية الحركة كمعدل سرعة القلب. وتهدف هذه التقنية إلى علاج بعض الحالات المرضية، مثل ضغط الدم المرتفع والصداع النصفي.

أما عن الأدوية المُحصرة للبيتا التي يمكن استخدامها أيضًا في علاج الصداع النصفي على المدى الطويل، فهي تُستخدم أحيانًا عندما يكون المريض قلقًا.

أما عن الإصابة بالأنواع المختلفة من الصداع، فهي شائعة للغاية عند الأفراد المصابين بآلام مستمرة بالرأس. وربما يعني ذلك التعرض لنوبات متفرقة من الصداع الناتج عن تقلص العضلات والصداع النصفي أو قد يعني أيضًا الإصابة بنوبات من الصداع الناتج عن تقلص العضلات الذي يتطور إلى صداع نصفي والعكس صحيح لدى بعض الحالات النادرة.

أما عن أسباب الصداع الناتج عن تقلص العضلات، فهي كثيرة ومتنوعة وتتضمن الآتي:

- ضغوط الحياة اليومية – التي يمكن أن تتسبب في إطباق عضلات الفكين وإطباق الأسنان ... إلخ. وربما يتسبب الانشغال بأمور الحياة في إهمال تناول الغذاء الصحي وعدم الحرص على تناول الوجبات بانتظام، الأمر الذي يؤدي إلى المضاعفات المتعلقة بانخفاض معدل السكر في الدم والإصابة بالصداع. لكنّه من المهم أن يتم إدراك حقيقة أن تقلص العضلات والتوتر العصبي ليسا شيئًا واحدًا. ويمكن كذلك ألا يكون المصابون بالصداع الناتج عن التقلص العضلي أكثر "توترًا" ممن لم يعانوا من قبل من أي صداع.
- عوامل نفسية وانفعالية – مثل التوتر العصبي والاكتئاب والخوف والقلق. يمكن أن تلحق الانفعالات المكبوتة بشكل خاص

ضـرراً بالغًـا بالمصـابين. فـإذا كنت على سـبـيل المثـال تشـعـر بالغضب البالغ أو الاستياء من أحد الأشخاص دون أن تكون لديك القدرة على التعبير عن هذه المشاعر بصراحة، سيجد جسمك طريقةً أخرى للتعبير عنها ربما من خلال التقلص العضلي الذي يؤدي بدوره إلى آلام الصداع.

- عوامل متعلقة بوضع الجسم وحركاته - في الواقع، يسيء العديد منا طريقة القيام بأنشطة الحياة العصرية فيما يخص وضع الجسم الطبيعي. ومع ذلك، قد نجد أننا لا ندرك حقيقة إساءة استخدامنا لأوضاع أجسامنا؛ فتتمثل العلامة الوحيدة الدالة على هذا الأمر في الشعور بألم في الكتفين أو الظهر أو الرقبة أو الرأس. وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بتصميم المقاعد التي تحافظ على وضع الجسم الصحيح، تجد أن جميعها يسبب المشكلات المتعلقة بوضع الجسم، الأمر الذي يتطلب العلاج الفوري والاهتمام. وهذا هو محور تخصص أطباء العلاج الطبيعي أو تقويم العظام. وفي المنزل، يجب أن يتم توخي الحذر عند القيام ببعض الأنشطة وإعادة النظر في كيفية أدائها، مثل التحدث في الهاتف والحياكة ومشاهدة التليفزيون والقراءة والجلوس، فمثل هذه الأنشطة قد تؤدي إلى اتخاذ الجسم الوضع الخاطئ.

الصداع الناتج عن تناول المسكنات

من المشكلات الكبرى التي تقف عائقًا عند الإصابة بالصداع الناتج عن تقلص العضلات أن العديد من المصابين به لا يستطيعون الحصول

على أي قدر من الراحة أو يحصلون على القليل منها عند تناول مسكنات الآلام المتمثلة في الأسبرين أو الباراسيتامول. فهناك دائمًا خطر يتمثل في تناولهم جرعة أكبر من هذه الأدوية على أمل أن لها تأثيرًا أكثر فعالية.

ربما تبدو الأدوية التي تُباع دون استشارة الأطباء وكأنها خالية تمامًا من أي ضرر. إلا أن جميع الأدوية تعتبر قوية التأثير فضلاً عن أنها تحتوي على آثار جانبية وأية جرعة زائدة منها يمكن أن تتسبب في حدوث ضرر مستمر للجسم. والدليل على ذلك أن الأسبرين يمكن أن يحدث الإصابة بقرح في الجهاز الهضمي عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية في المعدة. كذلك، يمكن أن يؤدي تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول إلى تدهور الحالة العامة.

اقترح أحد الأبحاث مؤخرًا أن الأفراد المعتادين على تناول جرعات منتظمة ومعتدلة من المسكنات أسبوعيًا ربما يزداد لديهم بالفعل الصداع سوءًا بدلاً من أن يتحسن. ينطبق الأمر نفسه على الأدوية المستخدمة للتغلب على الصداع النصفي، مثل: الإيرجوتامين (Ergotamine). فقد أوضحت الطبيبة "آن ماكجريجور" أنه إن لم يتم تناول الأدوية بصورة مبكرة كما ينبغي، بالإضافة إلى تناولها عرضيًا بإفراط، ستظهر الكثير من الآثار الجانبية المشابهة لأعراض نوبة الصداع النصفي. لهذا، تجد أن الاعتدال عند اتباع إحدى طرق العلاج القائمة على تناول الأدوية هو الحل الأمثل.

فإذا أمكنك تجنب تناول الأدوية تمامًا التي تستخدمها كعلاج وقائي وتستعين بدلاً منها بأساليب الاسترخاء والاهتمام بالتحكم في

أمور الحياة، فلتفعل ذلك. فالأدوية تعمل فقط على علاج الأعراض وليس أسباب المرض نفسه.

دراسة حالة

نقدم حالة مرضية لرجل يُدعى "جيرمي" يعمل مصممًا لبرامج الكمبيوتر، مما يعني أن طبيعة عمله تتضمن الجلوس لساعات طويلة. ولأن رئيسه في العمل كان كثير المطالب، كان غالبًا ما يظل "جيرمي" في العمل لوقت متأخر. وهذا يعني الإهمال في تناول الوجبات وعدم الانتظام في تناولها على الإطلاق من أجل إتمام الأعمال في مواعيدها.

فقد كانت حياته العائلية سعيدة، لكنها كانت مشحونة بالأنشطة والانشغال طوال الوقت. ومؤخرًا، أنجبت زوجته طفلاً ثالثًا ليصبح أخًا لطفلين لم يبلغا من العمر خمسة أعوام. بالإضافة إلى ذلك، لم تكن حالته المادية على ما يرام، مما يعني بالنسبة له ضرورة العمل بصورة أكثر جدية والحصول على ترقية لزيادة دخله.

وجد "جيرمي" أنه يعاني تقريبًا من صداع مستمر كان يزداد سوءًا يومًا بعد الآخر - خاصةً في الأيام التي يقضي فيها ساعات طويلة أمام الكمبيوتر. فقد لاحظ شدًا في عضلات كتفيه ورقبته والجزء الخلفي من رأسه فضلاً عن شعوره بألم بمجرد لمس هذه الأجزاء.

أدى الصداع المستمر إلى شعور "جيرمي" بالقلق والغضب؛ حيث عمل على شرب الكثير من القهوة التي بدت وكأن لها تأثيرًا يساعده في استعادة حيويته لفترة قصيرة من أجل التغلب على هذا الأمر. هذا، ولم تؤثر مسكنات الآلام في حالته، مما دفعه إلى زيادة الجرعة الموصى بتناولها على أمل أن الجرعة الأكبر ستؤدي إلى الشعور بالراحة.

ثمة بعض العوامل التي أسهمت في حدوث الإصابة بنوبات الصداع عند "جيرمي"، وهي:

- التوتر العصبي الذي أدى إلى إفراز نسبة كبيرة من الأدرينالين وبعض المواد الكيميائية الأخرى الناتجة عن التعرض للضغط. ويتم إفراز هذه المواد الكيميائية من أجل إعداد الجسم للاستجابة المعروفة باسم "المواجهة أو الهروب" في المواقف الخطيرة. ويتمثل أحد آثار ذلك في زيادة التقلص العضلي.
- زيادة نسبة الكافيين بسبب تناول القهوة بإفراط، مما يؤدي أيضًا إلى تقلص العضلات.
- وضع الجسم السيئ بسبب جلوسه كثيرًا أمام الكمبيوتر على المقعد المُصمم تصميمًا سيئًا والذي يعمل على وضع حمل ثقيل على عضلات كتفيه ورقبته
- الاستخدام المستمر للمسكنات

الصداع المتمركز حول العين

اعتاد البعض على تصنيف الإصابة بالصداع المتمركز حول العين جنبًا إلى جنب مع الإصابة بالصداع النصفي. ولكن في الوقت الحالي، تم التعرف على هذين النوعين من الصداع كل على حدة. وعلى الرغم من ندرة الإصابة بالصداع المتمركز حول العين، تجد أنه من الاضطرابات التي تلحق الضرر البالغ بالمصابين به من الرجال بصفة أساسية والمدخنين بصفة خاصة أو الذين اعتادوا التدخين من قبل.

تأتي النوبات المصاحبة لهذا النوع من الصداع على فترات متفرقة تستمر لمدة معينة من ٦ إلى ١٢ أسبوع، وربما تحدث أيضًا في الوقت

نفسه من كل عام. وفي نسبة قليلة من المصابين (حوالي ٢٠٪)، يمكن أن تصبح نوبات الصداع مزمنة ومستمرة طوال العام، مما يؤدي إلى تدهور الصحة العامة وصعوبة علاجها. وتُعتبر كل نوبة من هذه النوبات قصيرة في حد ذاتها (حيث إنها تستمر من ٣٠ ثانية وحتى ساعتين)، وربما تتكرر النوبات المتعددة على مدار الأربع والعشرين ساعة خلال اليوم، مما يعمل غالبًا على إيقاظ المريض في منتصف الليل. يمكن أن يتنبأ بعض المصابين بحدوث هذه النوبات بدقة شديدة نظرًا لتكرارها في الأوقات نفسها.

في هذا النوع من الصداع، عادةً ما يكون الألم حادًا في جانب واحد فقط من الرأس. وفي هذا الجانب المُصاب، تدمع العين ويتحول لونها إلى الحمرة ويبدو الإرهاق على الجفنين. هذا، وربما يحدث أيضًا انسداد أو سيلان في الأنف، في حين أن الجانب الآخر من الرأس عادةً ما يكون طبيعيًا. ونتيجةً لشدة الألم، لا يستطيع المريض على الإطلاق الجلوس أو الرقود، بل إنه قد يظل متجولاً في الحجرة. وفي بعض الأحيان، ربما يعمل المصابون على ضرب الحائط بأيديهم أو حتى يضربون رؤوسهم تجاهها من شدة الأم.

على عكس الإصابة بالصداع النصفي، لا يمكن الربط بين الصداع المتمركز حول العين والعوامل الوراثية. كذلك، لا يُعتقد أن هناك علاقةً تربط بين الإصابة به والتعرض للضغوط العصبية؛ حيث يمكن أن تحدث النوبات عندما يكون المريض أو المريضة في أكثر الحالات استرخاءً (في أثناء النوم مثلاً).

خلال فترة الإصابة بنوبة الصداع المتمركز حول العين، يبدو أن الأوعية الدموية عند المصاب تحدث بها بعض التغيرات - بطريقةٍ

أو بأخرى - تجعلها بصفةٍ خاصة حساسة لبعض المؤثرات، مثل: التدخين والهستامين[٢] (Histamine) أو أقراص النتروجليسرين[٣] (Nitroglycerin) المُستخدمة في حالة الإصابة بالذبحة. فيمكن لكل هذه العوامل أن تؤدي إلى حدوث النوبات في هذه الأوقات حتى لو لم يكن المريض يعاني من حساسية تجاه هذه المواد في الأوقات التي لا يكون مُصابًا فيها بنوبات الصداع المتمركز حول العين.

في الوقت الحالي، يمكن أن تتم مساعدة المصابين بالصداع المتمركز حول العين بصورةٍ كبيرةٍ من خلال تناول أنواع العلاج الملائمة، مثل الإيرجوتامين الذي يعمل على انقباض الأوعية الدموية. هذا، وقد ثُبت أيضًا أن استنشاق الأوكسجين يساعد المرضى كثيرًا في أثناء حدوث النوبات.

دراسة حالة

لم تكن "جيني" مثالاً لإحدى حالات الصداع المتمركز حول العين. فقد كانت زوجةً شابةً وأمًا شغلتها الحياة العائلية كثيرًا، لكنها لم تكن ممتلئة الجسم ولم تدخن على الإطلاق. من ناحيةٍ أخرى، كانت تعاني كل ٦ أشهر أو ما يقرب من ذلك من نوبةٍ شديدة من الصداع المتمركز حول العين. وفي بعض الأحيان، كانت تتعرض لهذا الأمر ٦ أو ٧ مرات في اليوم الواحد؛ حيث لم تلبث أن تنتهي إحدى النوبات، حتى تبدأ نوبة أخرى.

---

(٢) حمض وظيفي نشيط يوجد في أنسجة النباتات والحيوانات

(٣) سائل أصفر فاتح سميك يُستخدم طبيًا في تمدد الأوعية الدموية

اتسمت بعض النوبات التي كانت تتعرض لها "جيني" بالحدة البالغة؛ حيث كانت تتألم بشدة فتضرب رأسها في أحد الأبواب. ولم تكن عائلتها تدرك حقيقة أن أي فردٍ يمكن أن يتعرض لهذا الألم الحاد، وهذا هو ما قد جعل حياتها أكثر صعوبة؛ إذ لم تعد تتحملها.

استمر هذا الأمر لمدة سبع سنوات حتى فقدت "جيني" قدرتها على التحمل لأكثر من ذلك لدرجة أنها كانت من شدة الإعياء خائفةً من الخروج لأي مكان. وفي ظل كل هذه المعاناة، استشارت "جيني" أحد أطباء الممارسة العامة الذي تعاطف معها بشدة ونصحها بالمتابعة في إحدى العيادات المتخصصة في علاج الصداع النصفي. وخلال أيام قليلة، تمت إحالتها إلى أحد المستشفيات. وبعد استقرار حالتها المرضية، تم بنجاح علاج الصداع عن طريق تناول الأدوية. وفي الوقت الحالي، أصبحت "جيني" على ما يُرام وازدادت ثقةً بالنفس وتغيرت حياتها إلى الأفضل.

أسباب الإصابة بالصداع غير النصفي

الطعام الصيني

من خصائص الطعام الصيني إضافة كميات كبيرة للغاية من جلوتامات أحادي الصوديوم (Monosodium glutamate) إلى الوجبات، مما يؤثر تأثيرًا قويًا على الأوعية الدموية بالرأس، فيتسبب في الشعور بالصداع المؤلم. بالإضافة إلى ذلك، يجد بعض المصابين بالصداع النصفي أن هذا النوع من الإضافات يعمل على بدء حدوث النوبات لديهم.

غالبًا ما يحدث الصداع الناتج عن تناول جلوتامات أحادي الصوديوم بعد نصف ساعة من تناول الوجبة الصينية المحتوية على كمية كبيرة منه، ليستمر الصداع ما يقرب من ساعة واحدة. وفي هذا النوع من الصداع، يحدث الألم في الجبهة مع وجود شعور بالوخز في منطقة الصدغ. ويجد بعض الأفراد أنهم لا يصابون بالصداع إلا بعد أن يتم تناول وجبة محتوية على كمية كبيرة من جلوتامات أحادي الصوديوم عندما تكون المعدة فارغة. لذلك، عليك أن تحذر هذا الأمر إذا كنت تفضل تناول الطعام الصيني.

تحذير: لا يُستخدم جلوتامات أحادي الصوديوم في الأطعمة الصينية فقط؛ حيث يُستعان به أيضًا في جميع الأطعمة المعلبة. لهذا السبب، إذا كنت تعرف أنك مصابٌ بحساسيةٍ تجاه هذا المركب الكيميائي، فمن الأفضل أن تقوم بقراءة ملصقاتٍ الأطعمة قبل شرائها – أو من الأفضل أن تتناول الأطعمة الطازجة.

اللحوم المعلبة

تُعتبر اللحوم المُعلبة شبيهةً للغاية بالوجبات الصينية فيما يخص احتوائها على مادتين كيميائيتين تُستخدمان في إضفاء اللون على اللحوم المُعلبة؛ وهما النيتريت والنترات. تعمل هاتان المادتان على الإصابة بالصداع الذي يُصيب الرأس على شكل نبضات عند الأشخاص المصابين بالحساسية تجاههما.

توجد مادتا النيتريت والنترات في مجموعة متنوعة من اللحوم المُعلبة التي تتضمن الهوت دوج والسلامي (نوع من أنوع السجق المتبل). لهذا السبب، عليك النظر إلى ملصقات الأطعمة المُعلبة قبل شرائها أو الاستفسار من المسئولين عن هذا الأمر.

الأطعمة المثلجة

يجد بعض الأفراد أن تناول الأطعمة المثلجة مثل الآيس كريم والسوربت[٤] (Sorbets) وغيرها من المثلجات يتسبب في الإصابة بنوبات صداع حادة مفاجئة لفترة قصيرة. هذا، وقد يعاني البعض الآخر من آلام حادة بالأسنان ناتجة عن هذا الأمر. ومن المؤسف أن يكون الحل الوحيد في هذه الحالة هو تجنب تناول هذه الأطعمة على الإطلاق.

الآثار المترتبة على تناول الكحوليات

يتسبب تناول الكحوليات في الإصابة بنوبات الصداع نظرًا لأن الأوعية الدموية الموجودة بالرأس تتمدد بفعل تأثير تلك الكحوليات المُتناولة. وكما هو الحال عند الإصابة بنوبات الصداع النصفي، يُعد تمدد الأوعية الدموية السبب في حدوث الألم.

مشكلات العين

على العكس مما هو شائع، لا يتسبب إجهاد العين في الإصابة بالصداع. هذا، وقد يكون من الجيد أن تستشير متخصصًا في أمراض الرمد إذا كانت لديك أية مشكلة أو أي مخاوف متعلقة بالعينين.

من أجل تجنب إجهاد العين، عليك أن تقرأ في الأماكن جيدة الإضاءة واستخدام إحدى الدعامات لإسناد الكتاب عليها في أثناء القراءة. كذلك، يُصاب العديد من الأفراد بالصداع عند مشاهدة التليفزيون في الحجرات المظلمة. وبالطبع، يمكن أن يعمل ذلك على إحداث نوبات الصداع النصفي عند بعض المصابين.

---

(٤) عصير مثلج من الفاكهة غليظ القوام يشبه الشربات ويتم تقديمه كحلوى أو كفاتح للشهية بين الوجبات

من المشكلات الخطيرة للغاية المتعلقة بالعين والتي تتضمن أعراض الإصابة بالصداع مرض الجلوكوما[٥] (Glaucoma). وعند الإصابة بهذه الحالة المرضية، يرتفع الضغط داخل مقلة العين ارتفاعًا خطيرًا، مما يتسبب في الشعور بألم حاد وعدم وضوح الرؤية. وإن لم يتم علاج هذا المرض على الفور، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعمى. غالبًا ما تنتقل الإصابة بالجلوكوما داخل العائلة الواحدة من فردٍ لآخر. فإذا كان لديك أحد من أقربائك يعاني من هذه الحالة، فمن الأحرى أن تخضع لكشف نظر عند أحد المتخصصين. ولهذا السبب، إذا انتابتك مخاوف تتعلق بهذا الأمر، عليك أن تذهب إلى الأخصائي في الحال.

التهاب الشريان الصدغي

يُعتبر التهاب الشريان الصدغي (Temporal arteritis) من الأمراض نادرة الحدوث التي تُصيب غالبًا من تعدى سن الخمسين عامًا. ولكن بين الحين والآخر، يمكن أن يكون المصابون أصغر سنًا من ذلك. يحدث في هذه الحالة المرضية التهاب في أحد شرايين الرأس، مما يؤدي إلى الشعور بألم في المنطقة التي تعلو هذا الشريان عند لمسها، وقد يتحول لونها إلى الحمرة فضلاً عن إمكانية حدوث بعض المضاعفات المتعلقة بالرؤية. إذا تم الكشف عن هذه الحالة المرضية مبكرًا، فإنه من الممكن أن يتم علاجها بسهولة شديدة عن طريق الاستعانة بالإستيرويد (Steroid). ولكن في حالة تركها دون علاج، فإنه من الممكن أن تسبب مضاعفات خطيرة بالعين لدرجة تصل إلى العمى. يمكن أن يجري الممارس العام لك تحليلاً للدم من أجل الاطمئنان فقط لا غير.

---

(٥) مرض يصيب العين؛ حيث تتصلب فيه مقلة العين وتضعف قوة الإبصار تدريجيًا لدرجة قد تصل إلى العمى

أورام المخ

يقلق العديد من مرضى الصداع بشأن احتمال إصابتهم بورم في المخ - خاصةً إذا كان أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء يعاني من هذا المرض. على الرغم من ذلك، تجد أن أورام المخ في حقيقة الأمر من الأمراض نادرة الحدوث ولها العديد من الأعراض المتنوعة التي يُعتبر الصداع واحدًا منها. ومن ثم، عليك أن تناقش قلقك ومخاوفك مع الطبيب وتسأله بشأن ضرورة إجراء أي تحليلات بصدد ذلك. فعلى أية حال، من الممكن أن يؤدي كبت القلق داخل النفس إلى ازدياد نوبات الصداع سوءًا.

أما في حالة الإصابة بالصداع المستمر المُصاحب لبعض الأعراض المتمثلة في التحدث بغير وضوح أو وجود مشكلات بالذاكرة أو عدم الاتزان أو القيء الحاد، فمن الضروري أن تتم استشارة الأطباء على الفور.

المشكلات المتعلقة بالعمود الفقري

إذا كان السبب وراء حدوث الصداع الناتج عن تقلص العضلات الاعتياد على اتخاذ الجسم الوضع الخاطئ الذي يؤدي إلى التقلص العضلي، فإنه ليس من المثير للدهشة أن يكون للمشكلات المتعلقة بالعمود الفقري التأثير نفسه.

بصفة عامة، يُعرض كل عام على أخصائيي تقويم العظام والمعالجة اليدوية آلاف من الأفراد الذين يتسبب في إصابتهم بالصداع عدم اتزان وضع عظام الظهر أو الرقبة أو الجمجمة أو الأفراد الذين يزداد لديهم الصداع سوءًا بسبب العامل نفسه. فلا يزال الكثير من الأطباء

تساورهم الشكوك في هذا الأمر، بالرغم من أنه من المنطقي للغاية التفكير بهذه الطريقة. والسبب في ذلك يرجع إلى أنك في هذه الحالة تضع حملاً على العضلات مما يؤدي إلى الشعور بالألم إذا كنت متخذاً أحد أوضاع الجسم الخاطئة لأي سبب من الأسباب.

فللعمل على تحسين حركة الجسم ومرونته، من الجيد أن تقوم بأداء التمرينات الرياضية. فممارسة التمرينات الرياضية المُخصصة لتدريب عضلات الرقبة والتي قام بوضعها الدكتور "ماكينزي" تفيد كثيراً؛ حيث تناسب مثل هذه التمرينات أيٍ فرد يعاني من تيبس أو ضعف في الرقبة. وتجدر الإشارة هنا أيضاً إلى أهمية طريقة ألكسندر في تحسين وضع الجسم.

مشكلات الأسنان

في السنوات الأخيرة، أُثير الكثير من الاهتمام حول الدور الذي تلعبه مشكلات الأسنان في الإصابة بالصداع والصداع النصفي. فقد اقترح القليل من أخصائيي الأسنان أن الكميات القليلة من الزئبق المُستخدم في حشو الأسنان يمكن أن تكون مسئولةً عن الإصابة بآلام الصداع. بالتالي، أدى ذلك إلى اقتراح استبدال هذه المادة بأحد البدائل الأخرى الخالية من الزئبق. وحتى الآن، لم يتم الاقتناع كليةً بهذه الفكرة المستحدثة والمكلفة للغاية.

من ناحيةٍ أخرى، لا يمكن التشكيك في أن وضع الفك الخاطئ أو عادة إطباق الأسنان على بعضها البعض من المرجح أن يعملا على إرهاق عضلات الوجه، الأمر الذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى الشعور بالصداع وتفاقم نوبات الصداع النصفي. لمزيد من التفاصيل حول علاج الأسنان التقويمي، انظر الفصل الثالث.

ارتفاع ضغط الدم

يُعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الطبية الخطيرة التي لا بد من أن تستشير الممارس العام بشأنها إذا كنت تعتقد بالفعل أنك تعاني منها. فنوبات الصداع من الممكن أن تكون أحد أعراض ضغط الدم المرتفع. ولكن لا يجب على الإطلاق الاعتماد على التخمينات الشخصية في تشخيص هذا المرض.

الإصابات

لا بد من استشارة الأطباء بشأن الشعور بأي صداع تابع لإصابة ما في الرأس أو الرقبة – خاصةً عند الأطفال – والتوجه على الفور إلى قسم الطوارئ بالمستشفيات.

يجد القليل من الأفراد أن الإصابة – التي تتبع على سبيل المثال التعرض لحادث سيارة – تعمل على إحداث أولى نوبات الصداع النصفي. وبعد ذلك الوقت، ربما يعيش المصابون طوال حياتهم بالصداع النصفي. من ناحية أخرى، قد لا يتعرض الكثير من هؤلاء الأشخاص لنوبةٍ أخرى من نوباته على الإطلاق.

العدوى بأنواعها

تُعتبر العدوى سببًا نادرًا نسبيًا للإصابة بآلام الصداع، على الرغم من أهمية وضعها في الاعتبار. وفي الأطفال، تجد أن عدوى الأذن من أنواع العدوى الشائعة ويمكن أن يتم علاجها سريعًا في أغلب الأحوال وبفعالية عن طريق تناول المضادات الحيوية أو إجراء العمليات الجراحية البسيطة.

بالإضافة إلى ما سبق، يمكن أن تؤدي الإصابة بخراريج الأسنان أيضًا إلى العدوى إن لم يتم علاجها على الفور.

إذا كنت تعاني من صداع متعلق بدرجة حرارة الجسم أو تيبس الرقبة أو عدم الارتياح عند التعرض للضوء، عليك طلب النصائح الطبية دون تأخير.

التهاب الجيوب الأنفية والأغشية المخاطية

غالبًا ما نتعرض للشعور المزعج بانسداد الأنف من وقت لآخر حينما نُصاب بنزلة برد تؤثر على الأغشية المخاطية لممرات الأنف. وفي بعض الأحيان، ينتج هذا الشعور بانسداد الأنف عن انسداد الجيوب الأنفية - حيث تمتلئ فتحات الهواء التي توجد في مقدمة الجمجمة بسائل الأغشية المخاطية غليظ القوام الذي يصعب التخلص منه. فيؤدي الضغط (الذي يكون مصحوبًا في بعض الأحيان بالعدوى) إلى الشعور بآلام في الوجه وحدوث نوبات من الصداع.

يمكن أن يصف الطبيب للتغلب على هذه الحالة المضادات الحيوية ومضادات الاحتقان، وقد يكون من المفيد أيضًا اللجوء إلى أدوية استنشاق البخار. وفي حالات نادرة، يمكن أن يتم إجراء عملية جراحية بسيطة من أجل التخلص من السائل الموجود في الجيوب الأنفية.

العلاقة الزوجية

يُعد ألم الرأس المصاحب لهزة الجماع من الحالات التي تؤثر في الغالب على الرجال. ويؤدي ذلك إلى الإصابة بصداع حاد لحظة الجماع. ولكن، على الرغم من الشعور السيئ المصاحب لهذا الأمر، تجد أنه نادر الحدوث وليس ضارًا كذلك.

التغيرات الهرمونية

غالبًا ما ترتبط التغيرات الهرمونية عند السيدات بالإصابة بالصداع النصفي، كما يمكن أن تتسبب التغيرات الهرمونية في الإصابة

لديهن بأنواع أخرى من الصداع. فالعديد من السيدات يُصبن بنوبات من الصداع في الأوقات التي تتخللها الدورة الشهرية. هذا، وقد يشعر بعضهن الآخر بالصداع نفسه في أوقات التبويض. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يسبب تناول حبوب منع الحمل أو العلاج بالهرمونات التعويضية الصداع عند بعض السيدات.

الصداع النصفي

يُعتبر الصداع النصفي أكثر أسباب الإصابة بآلام الرأس المستمرة الشائعة بعد الإصابة بالصداع الناتج عن تقلص العضلات. وقد يُصيب الصداع النصفي ما يقرب من ١٠ ملايين مواطن في المملكة المتحدة بمفردها على سبيل المثال، مما يعني المعاناة الشديدة وضياع العديد من ملايين أيام العمل سنويًا. عند وضع الصداع النصفي مع أنواع الصداع الأخرى التي تم الاطلاع عليها، ستتضح بصورة أكثر تعمقًا معاناة المرضى وشعورهم بالألم الشديد - الذي قد يمكن اجتنابه أو علاجه.

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- هناك أنواع عديدة من الصداع غير النصفي. ومن الشائع للغاية أن يعاني الأفراد من الصداع النصفي بجانب الأنواع الأخرى من الصداع.
- يُعتبر الصداع الناتج عن تقلص العضلات أكثر شيوعًا من الصداع النصفي.
- لا بد من إخبار الطبيب عند الإصابة بأي صداع مستمر أو حاد لمعرفة أسبابه وعلاجه.

الفصل السادس

رعاية مرضى الصداع النصفي في المنزل

إذا كنت تعيش مع أحد الأشخاص المصابين بالصداع النصفي أو تتعهده بالرعاية، فعليك القيام بمهامٍ قد تكون صعبةً بعض الشيء. وفي الواقع، يُعتبر الاعتناء بأحد المصابين بالصداع النصفي أكثر صعوبةً من إصابتك أنت نفسك بالاضطراب ذاته.

مما لا شك فيه أن المصاب بالصداع النصفي يستطيع أن يعرف جيدًا جميع التفاصيل المتعلقة بإصابته هذه وبالنوبات التي يتعرض لها؛ ما الذي يُبدئها وما الذي يثيرها وما الذي يهدئها حتى تتلاشى تمامًا وتظهر مرةً أخرى. فتجد الأصدقاء والأقارب والأزواج - نظرًا لعدم معرفتهم بالمرض - ينظرون إلى المصاب بشفقةٍ وخوفٍ وحيرة لأنهم لا يدركون ما الذي حدث لهذا الشخص وما الذي بوسعهم القيام به لمساعدته.

في الفصل الأول من هذا الكتاب، تم عرض آثار الإصابة بالصداع النصفي على الحياة اليومية للمصابين، كما تمت الإشارة أيضًا إلى بعض المشاعر والأحاسيس التي يتعرضون لها. فربما يجد الأصدقاء والأقارب في قراءة هذا الفصل ما يفيدهم في مساعدة المرضى الذين يعرفونهم.

كذلك، قد يفيدهم للغاية الاطلاع على هذا الفصل؛ حيث تم وضعه من أجل تسهيل فهم كل شيءٍ بصدد الصداع النصفي على غير المصابين به.

القدرة على مساعدة المرضى

عند التحدث مع الكثير من أصدقاء وأقارب المصابين بالصداع النصفي، وعند سؤالهم عن مواقفهم تجاه هؤلاء المرضى حينما يتعرضون للنوبات، غالبًا ما يجيبون بأنهم لا يفعلون شيئًا على الإطلاق.

يعني ما سبق أن هؤلاء الأفراد يشاهدون أمام أعينهم معاناة أحد أصدقائهم أو أحد أقاربهم، ولكنهم لا يمتلكون القدرة على القيام بأي شيء لمساعدتهم. فهذا الموقف شبيه بموقفك حينما تشاهد إحدى حوادث الطريق وتود المساعدة، لكنك لا تستطيع.

بناءً على ما سبق، تجد أنه من الأهمية بمكان أن "تتضامن" مع المرضى: أي تتعلم كيفية إدراك مشاعرك ومشاعر صديقك أو قريبك المصاب. وما يدعو للسخرية أيضًا أن يكون الخوف من الإصابة بإحدى نوبات الصداع النصفي عاملاً شائعًا من عوامل الإصابة بالصداع النصفي - ذلك الخوف الذي تزداد حدته في كل مرة يشعر المريض فيها بالمعاناة والعجز وقلة الحيلة فضلاً عن مهاجمة الآخرين له من قساة القلوب وغير المدركين لحالته. فإذا كان باستطاعتك أن تتعلم أشياءً أكثر عن الصداع النصفي وأن تصبح أكثر إيجابيةً مع نفسك، ستتمكن بكل تأكيد من تخفيف الضغط عن المصاب - على أمل أن يؤدي ذلك بدوره إلى تقليل نسبة شعوره بالخوف وأخيراً تقليل عدد مرات النوبات.

دراسة حالة

تعيش "جين" في إحدى المدن الأوروبية وتعمل لحساب نفسها؛ حيث وجدت أن هذه الطريقة تعد حلاً لمشكلة إصابتها بالصداع النصفي. ويأتي ذلك عن طريق تنظيم وقتها وتطويعه ليتلاءم مع النوبات التي تتعرض لها. على الرغم من ذلك، تجد أن مشكلتها تكمن في علاقاتها مع الآخرين. وجاء ذلك على لسانها كالتالي:

"كنت دومًا ما أشعر بالخوف في مخيلتي من أن شيئًا بغيضًا سيحدث ليفسد عليّ لحظات استمتاعي بالحياة. لذلك، كنت أبتعد عن قضاء أي أوقات جميلة مع الآخرين. وكان يعتقد بعض ممن أعرفهم أن إصابتي هذه عذر أتخذه وأدعيه من أجل التخلص من ضرورة القيام بأي شيء. بالطريقة نفسها، تواجهني بعض المشكلات أيضًا المتعلقة بمعارفي الذين يبالغون كثيرًا في إظهار اهتمامهم بي وعنايتهم بحالتي الصحية. فكل ما أريده هو أن أظل بمفردي دون صحبة. وبصفةٍ خاصة، فقد اعتادت والدة زوجي أن تعتني بي حتى في الفراش؛ حيث كانت تأتيني كل ١٠ دقائق من أجل الاطمئنان عليّ – على الرغم من أن ذلك كان يضايقني بشكل كبير".

ردود أفعال الآخرين تجاه الإصابة بالصداع النصفي

نظرًا لأنك تشعر دون شك بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحد أقاربك أو أصدقائك المصابين بالصداع النصفي، قد تنتابك بالفعل بعض المشاعر السلبية ظاهريًا، مثل:

- الشعور بالذنب
- الغضب
- الاستياء
- الخوف
- نفاد الصبر
- اللامبالاة

اللامبالاة

قد يبدو الأمر غريبًا أن يكون الشخص المتعهد برعاية المصاب بالصداع النصفي غير مبالٍ به عندما يكون في أقصى مراحل معاناته. ولكن مع ذلك، ليس هذا الأمر غريبًا لدرجةٍ كبيرة.

إذا كانت تنتابك مشاعر داخلية معينة دون أن تكون لديك القدرة على تصحيح الأمور، سيعمل عقلك على تنشيط "الخط الدفاعي" لديك ليحميك من مشاعر الغضب الشديد. وبالتالي، قد تشعر أنك قد فقدت الإحساس ولم تعد مكترثًا بهذا الأمر. أما إذا كان باستطاعتك القيام بشيءٍ إيجابي، فمن المحتمل أن تنتابك مشاعر مختلفة عمًّا سبق.

الخوف

في بعض الأحيان، يمكن أن تصيب أعراض الصداع النصفي أصدقاء المريض أو أقاربه بالخوف والفزع - خاصةً عند حدوثها للمرة الأولى أو عند عدم إدراك ما تعنيه. فمن الواضح جليًا أنه غالبًا ما

يعتري المصابين بالنوبات الاكتئاب والألم الشديدين. ففي حالة تعرضهم للنوبة الأولى، تجدهم لا يدركون مثل غيرهم تماماً ما يحدث لهم.

من الطرق الفعالة للتعايش مع هذا الأمر أن تحاول اكتشاف الموقف الذي أنت بصدده. فبمجرد أن يتم تشخيص الصداع النصفي واستبعاد الحالات المرضية الخطيرة الأخرى، لا بد أن يتنحى الخوف جانباً - خاصةً إذا تم وصف علاج فعال للنجاح في التغلب على المرض.

مما لا شك فيه أنك بمجرد أن تتخلص من مخاوفك وتتغلب على قلقك، ستستطيع دون شك التخطيط لمساعدة صديقك أو قريبك المصاب من أجل التوصل إلى هدوء الأعصاب الذي سيعمل بدوره على المساعدة في التخفيف من حدة المرض وتقليل وقت نوبة الصداع.

الغضب والاستياء ونفاد الصبر

ليس من الغريب أن تنتابك بعض المشاعر السلبية في بعض الأحيان تجاه المصاب بالصداع النصفي - حتى لو كان هذا المصاب من أشد المقربين إليك. وبغض النظر عن الألم الذي تتضمنه الإصابة، يسبب الصداع النصفي الكثير من المشكلات ليس فقط للمصاب، بل لعائلته وأصدقائه أيضاً. فإذا كانت النوبات المصاحبة للإصابة حادةً ومتتابعة، ربما تجد نفسك باستمرار تقوم بإلغاء حضورك للأنشطة الاجتماعية أو تنظيمك لها في اللحظة الأخيرة. وسوف يصبح من الصعب عليك بعد هذه اللحظة - ودون وعي منك - ألا تشعر أن صديقك أو قريبك المُصاب بالصداع النصفي يقوم بذلك عن عمد أو أنه شخص غير اجتماعي.

ينطوي الصداع النصفي على الشعور بالألم - سواء أكان عضويًا أم نفسيًا، لكنك إذا شعرت بالتوتر والاستياء وأظهرت ذلك، ستزداد الأمور سوءًا بكل تأكيد. فيكفي أن يظل المصاب يعاني من إصابته ويتساءل ما إذا كانت النوبة ستصيبه لتفسد كل شيء مرةً أخرى أم لا. وهذا يعني أنه ليس بحاجة إلى العيش مع أحد الأشخاص يسأله دومًا عن حالته الصحية وإن كانت ستصيبه إحدى النوبات مرةً أخرى أم لا، أو أنه بسبب تلك النوبات، لن يضع أي ترتيبات يضطر إلى إلغائها فيما بعد.

في حالة شعورك بالغضب، عليك أن تشارك المصاب في هذا الشعور وألا تكبته في نفسك لأن هذا الأمر يعمل على إفساد العلاقة بينكما. ولكن من ناحيةٍ أخرى، عليك أن تحاول قدر استطاعتك إدراك وجهة نظر المصاب. فإذا كنت توظف إحدى الطرق المرنة والحميمة عند إدراكك لوجهة نظر المصاب، فمن المؤكد أن تشجيعك ودعمك له سيؤثران تأثيرًا إيجابيًا. وسيظهر هذا التأثير ليس فقط على نوبات الصداع النصفي، بل أيضًا على موقف المصاب نفسه تجاه الحياة بكل ما فيها بصفةٍ عامة.

في بعض الأحيان، يحتاج المصابون إلى أصدقائهم وعائلاتهم لمساعدتهم في مساعدة أنفسهم. ولنأخذ مثالاً على ذلك؛ حيث لم تكن تدرك إحدى السيدات عدد مرات نوبات الصداع التي كانت تنتابها إلى أن بدأ أطفالها في التعليق على إصابتها بالصداع باستمرار. فقد كانت

هذه السيدة بحاجة إلى من يدفعها إلى الذهاب إلى الطبيب لمساعدة نفسها وللتخلص من نوبات الصداع النصفي لديها.

الشعور بالذنب

لا يوجد مجال للشك في أن النتيجة الطبيعية لشعور الإنسان بمثل هذه المشاعر سابقة الذكر هو أيضًا شعور سلبي يتمثل في الشعور بالذنب. فدائمًا ما يشعر المقربون تجاه المريض بالذنب لقولهم شيء قد قالوه من قبل وأسفوا عليه أو لفشلهم في تقديم يد العون له كما ينبغي.

تكمن المشكلة الأساسية في أننا جميعًا كثيرًا ما نخطئ. وكما ذكرنا من قبل، إذا كنت تعيش مع أحد المصابين بالصداع النصفي، فاعلم أنك تمثل الضلع الثالث للمثلث الذي يتكون من: الشخص المتعهد برعاية المصاب (أنت) والشخص المصاب والصداع النصفي. ويعد هذا الموقف موقفًا غير طبيعي، بل إنه في الواقع يمثل حملاً ثقيلاً للغاية كما لو كان الأمر يعني العيش مع أحد المصابين بأشكال العجز الأخرى.

يكمن الاختلاف الوحيد بين الحالتين - العيش مع مصاب بالصداع النصفي أو مع ضرير أو حتى مع قعيد على كرسي متحرك - في أن الأصدقاء يفهمون بعضهم البعض سريعًا، وهذا هو ما يجعل الأمور أكثر سهولةً. بذلك، يُعتبر الصداع النصفي من أنواع العجز غير الظاهرة التي يُساء فهمها ولا يتم اتخاذها على محمل الجد، فضلاً عن تجاهلها من قبل الآخرين بصورة عامة.

بوضع كل ما سبق ذكره في الاعتبار، يتضح في الواقع أنه ليست هناك حاجة إلى الشعور بالذنب حينما تتعرض للضغوط من وقت لآخر. وأفضل طريقة للتعامل مع هذا الأمر تتمثل في العمل مع المصابين على توعية الآخرين بالصداع النصفي ومنعهم من التفكير فيه على أنه "مجرد صداع". وإن كان باستطاعتك توضيح فخرك وإعجابك بصديقك أو قريبك المصاب علنًا أمام الكثيرين، فلتفعل ذلك لأنه سيشجع غير المصابين على إعادة النظر في مواقفهم تجاه المرضى.

أسباب الشعور بالعجز وقلة الحيلة

عند الإصابة بأي مرض، دائمًا ما تكون هناك مشكلات متعلقة بالتواصل مع الآخرين والإدراك. فالألم يعبر عن تجربة شخصية ومن المستحيل أن يستطيع أحد الأشخاص مهما بلغت عزيمته أن يشارك أحد المصابين في تجربته مع المرض ومعاناته أو يدركها كليةً.

الأسوأ مما سبق أن العديد من المصابين بالصداع النصفي يجدون استحالة في التعبير عن أنفسهم بوضوح في أثناء الإصابة بالآلام المفاجئة المرتبطة بنوبة الصداع النصفي، الأمر الذي يزيد مشكلات التواصل سوءًا. إن لم يستطع المصاب بالصداع النصفي إخبارك بما يشعر به أو يحتاجه أو يريد القيام به، ليس من المستبعد حينئذٍ أن تشعر بأنك عديم الفائدة.

يمكن أن يؤدي تعلُّم التحدث مع المصابين عن النوبات التي يتعرضون لها إلى ابتكار بعض الاستراتيجيات الإيجابية التي يمكن تنفيذها من أجل التخلص من الشعور بالعجز وقلة الحيلة.

الاستراتيجيات العملية

الصداقة والاجتماعيات

تعني الإصابة بالصداع النصفي عدم التخلص إطلاقًا من الشعور بالخوف من تكرر النوبة. حتى في حالة عدم تكرار النوبات المصاحبة للإصابة باستمرار أو عدم التعرض لها لفترة من الوقت، تجد أن هناك دائمًا شعورًا بالخوف أو القلق بشأن النوبة التي ستأتي لتفسد اليوم بأكمله - يحدث ذلك أيضًا في أقصى لحظات الاستمتاع بالحياة.

فكما رأينا في الفصل الأول من هذا الكتاب، يمكن أن يعمل الشعور بالخوف على إفساد لذة الاستمتاع بالحياة لدى الكثير من المصابين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتحول هذا الأمر إلى خوف مرضي من تنفيذ أية خطط أو ترتيبات، مما يؤدي إلى الانسحاب تمامًا من الأنشطة الاجتماعية والانعزال عن الآخرين. ويتشابه ذلك مع حالات الإصابة بالإغماء وتوقف عملية التنفس وانتظار بداية الألم من جديد.

قد لا تستطيع إدراك هذا الأمر الآن، لكنّ النتيجة ستتمثل في أن العلاقات ستزداد سوءًا مع الصديق - أو القريب المصاب - في بعض الأحيان. فكم عدد المرات التي نفد فيها صبرك بسبب رفضه حضور أي من الأنشطة الاجتماعية والحفلات؟ وكيف بالفعل استطعت أن تتظاهر بصوتك بأنك على ما يرام عندما يتصل بك صديقك المصاب بالصداع النصفي ليخبرك في اللحظة الأخيرة أنه لا يستطيع الذهاب معك إلى السينما نظرًا لتعرضه لإحدى النوبات؟

بناءً على ما سبق، تجدنا الآن بصدد أمر تكوِّنه مشكلتان: تتمثل المشكلة الأولى في أنك لم تتعرض من قبل على الإطلاق لإحدى نوبات

الصداع النصفي، مما يدفعك إلى التفكير في أن ما يعاني منه صديقك – أو قريبك – هو فقط صداعٌ عادي (غالبًا ما ينتاب المرء ويزول عند الاسترخاء). أما عن المشكلة الثانية، فتتمثل في احتمال شعورك بخيبة الأمل والإحباط – ذلك الشعور الناتج عن الوعي أو اللاوعي؛ حيث قد تفكر في أن أمر إصابة صديقك شيء متعمد من جانبه. هل يمكن أن يكون صديقك متمارضًا من أجل تجنب القيام بواجباته وحتى يُصعب عليك أمور الحياة؟ فربما لا تريد الاعتراف بهذا الأمر، لكنّه من المحتمل أن تكون قد شعرت بذلك من قبل في بعض الأحيان.

ليس فقط مرضى الصداع النصفي هم من يقابلون هذه المشكلة. وللدلالة على ذلك نقدم حالة "سوزي" المرضية؛ حيث كانت تعاني من نوبات حادة من الصداع المتمركز حول العين. تتذكر "سوزي" ما كان يحدث لها قائلة:

"في أحد الأوقات، تغير الترتيب للذهاب إلى أحد الأنشطة الاجتماعية في اللحظة الأخيرة. وكانت النتيجة أن استنكرت العائلة هذا الأمر وقال أحد أفرادها أنه ليس سوى مجرد صداع. وهذا هو ما جعلني أوضح لكل فرد على حدة أنني كنت لأفضل أن أذهب لتناول وجبة لذيذة والاستمتاع بها في مكان ما بدلاً من المعاناة الشديدة من آلام الصداع وضرب رأسي في أحد الأبواب."

أما عن زوج "سوزي"، فقد كان يشعر بالعجز عن القيام بأي شيءٍ ربما يساعدها – على الرغم من تعاطفه معها، حيث قال:

"عندما كانت زوجتي تعاني يوميًا من هذه النوبات الحادة من الصداع المتمركز حول العين، كان ينتابني شعور بقلة الحيلة

والعجز الكامل. وكل ما كنت أستطيع القيام به هو أن أتعاطف معها نظراً للألم الحاد الذي كانت تعاني منه".

نقدم دراسة حالة أخرى تتمثل في "برايان" الذي يبلغ من العمر ٥٧ عامًا والذي عانى من الصداع النصفي لعدة سنوات. يذكر "برايان" أن إصابته بالصداع النصفي لها العديد من الآثار السيئة على حياته الاجتماعية قائلاً:

"بسبب الإصابة بالصداع النصفي، فقدت كثيراً من أصدقائي. فحينما كنت أقضي معهم عطلات نهاية الأسبوع، لم أكن أفعل شيئًا سوى أن أظل جالسًا على المقعد أو راقداً على السرير في حين كان الآخرون يخرجون ويستمتعون بوقتهم. وأخيراً تسبب هذا الأمر في فقداني لأصدقائي واحداً تلو الآخر".

ما يجب القيام به وما يجب تجنبه

ما يجب القيام به

- إدراك أن الصداع النصفي ليس مجرد صداع وأنه يمكن أن يسبب ألمًا حاداً مصحوبًا بأعراض مثل الشعور بالغثيان والقيء الذي يصعب التحكم فيه، مما قد يزيد الصداع سوءاً. هذا، وقد يُضاف إلى ما سبق اضطرابات الرؤية والارتعاش أو العرق والإسهال والشعور بالوخز وغيرها من الأعراض الأخرى المزعجة. فهل تود حقًا الذهاب إلى أية حفلة أو أي نشاط اجتماعي آخر وأنت بهذه الحالة؟
- تفهم حقيقة أن بعض الأنشطة الاجتماعية يمكن أن تبعث على الإصابة بنوبات الصداع النصفي أو تزيدها سوءاً. فعلى سبيل

المثال، يمكن أن تتسبب الأضواء ذات الوميض الخافت عند بعض الأفراد في الشعور بالإعياء، مما يؤدي إلى تجنبهم الذهاب إلى السينما. إلى جانب ذلك، تجد أن الأيام العاصفة ذات الشمس الساطعة يمكن أن تؤثر سلبًا على بعض الأشخاص. كذلك، ينطبق الأمر نفسه على الأيام التي يكثُر فيها الرعد ورؤية مصابيح السيارة الأمامية البراقة ليلاً. فعندما يتعرض أحد أصدقائك المصابين بالصداع النصفي لهذا الشعور، عليك ألا تضع في ذهنك أنه غريب الأطوار؛ حيث إنه يخاف فقط من أن تنتابه الأعراض مرةً أخرى.

- إدراك حقيقة أن التعرض للانفعالات والعواطف الزائدة لأيام عديدة يمكن أن يعمل على إحداث النوبات في أكثر الأوقات أهميةً، مثل: إحدى حفلات عيد الميلاد أو الحفلة الموسيقية التي يود صديقك أن تذهب معه إليها.
- التخطيط للخروج أو إقامة وحضور الأنشطة الاجتماعية بشيء من المرونة وإخبار الصديق المصاب بأنه لن يحدث شيءٌ لو تم تغيير الميعاد أو تأجيله في حالة إصابته بإحدى النوبات.

ما يجب تجنبه

- التذمر والشكوى من الصديق في حالة إلغائه أحد الأنشطة الاجتماعية أو رفضه إحدى الدعوات. فالمصابون بالصداع النصفي يشعرون بمعاناة شديدة ودائمًا ما ينتابهم شعور بالذنب؛ فلا داعي لتزيد عليهم مشقة الحياة ومعاناتها.

- ممارسة الضغط النفسي على المرضى لجعلهم يوافقون على قبول إحدى الدعوات؛ حيث إن هذا الأمر سينتج عنه الإصابة بإحدى النوبات.
- اتهام المصابين بأنهم أفراد محبون للعزلة أو غير اجتماعيين. فمعظمهم بالفعل يود القيام بأي شيء من أجل الاستمتاع بحياةٍ اجتماعيةٍ طبيعية والتغلب على آلام الإصابة والشعور بالذنب والإحباط نظراً لعدم قدرتهم على القيام بذلك. وطبقًا لتعليق أحد المرضى على هذا الأمر، يمكن القول إن المريض عند الإصابة بالنوبة لا يشعر بأي شيءٍ سوى الألم نفسه دون أن يكون هناك مجال للقيام بأي شيء أو الشعور بوجود أي أحد. مما سبق، نستطيع أن نستشف أن نفاد صبرك مع صديقك المصاب وفقدان الصداقة التي تربط بينكما سيعمل بكل بساطة على زيادة إحساسه بالألم.

العمل مع مصابي الصداع النصفي

غالبًا ما يقع زملاء المصابين بالصداع النصفي في العمل ورؤساؤهم في خطأ الاعتقاد في أن الصداع النصفي يعني الضعف وعدم العزيمة وعدم القدرة على الاعتماد على الأشخاص المصابين. وفي بعض الأحيان، قد يعمل هؤلاء الأشخاص على ابتزاز المصابين ودفعهم إلى تصديق هذا الاعتقاد. وعلى الرغم من ذلك، يستطيع أن يحافظ العديد من المصابين على وظائفهم على حساب أنفسهم – عن طريق الرجوع إلى المنزل في نهاية اليوم متعبين في حالةٍ يُرثى لها.

يكمن أسوأ ما يمكن توقعه بصدد الإصابة بالصداع النصفي في عدم التعاطف الذي يواجه صعوباته الكثير من المصابين في أوقات العمل. فإذا كنت تعمل مع أحد الأشخاص المصابين بالصداع النصفي، عليك أن تقدم له يد العون لتسهل عليه معاناته في الحياة.

ما يجب القيام به

- الوقوف بجانب المصاب ورفض أسلوب الآخرين الهادف إلى التقليل من شأن إصابته
- إظهار مدى إدراكك لما يعاني منه المصاب وتقديم جميع أنواع الدعم العاطفي والعملي له بتحفظ واهتمام
- التأكد من حصول المريض على كمية كبيرة من العلاج الملائم لحالته الصحية في العمل وتعلُّم كيفية إعطائه العلاج وتوقيت ذلك
- الحرص على أن يظل المصاب في مكان هادئ يستطيع فيه أن يرتاح جيداً خلال النوبة
- التخطيط السابق لتوصيل المريض إلى منزله إن كان يعاني من حالة شديدة من الإعياء ولا يستطيع أن يظل في العمل
- التحدث مع المريض بشأن الصداع النصفي وكشف الكثير عنه بقدر استطاعتك وتوجيه الآخرين - من زملاء العمل وغيرهم - أن يتعاملوا مع المريض بطريقةٍ حساسة

ما يجب تجنبه

- دفع المصاب بالصداع النصفي إلى الشعور بالذنب أو الضآلة أو الاعتقاد بأن عدم القدرة على تحمل الألم والعودة إلى المنزل إحدى علامات الضعف وعدم قدرة الرؤساء على الاعتماد عليهم

- استخدام الإصابة بالصداع النصفي كعذر لأخذ إجازات من العمل. وينبغي التصدي للآخرين إذا قاموا بعمل ذلك

مساعدة الأطفال عند إصابتهم بالصداع النصفي

يُعتبر الصداع النصفي من الأمراض الشائعة للغاية لدى الأطفال، على الرغم من أنه لا يتم تشخيصه على هذا الأساس ولا يشابه دائمًا شكل الإصابة لدى البالغين. ومن المثير للدهشة أن يكون معظم الأطفال المصابين - حوالي ٨٠٪ تقريبًا - من الذكور. ولكنّ هذا الأمر يتغير في مرحلة البلوغ لتكون النسبة الكبيرة من المصابين من الإناث؛ أربع مصابات من بين كل خمسة مصابين. ويعني ذلك بالنسبة للأطفال الذكور أنهم سيتخلصون من الإصابة عند الكِبر، في حين أنه سيحدث العكس بلا شك للجنس الآخر؛ حيث ربما يُصبن به في أثناء التغيرات الهرمونية الشديدة التي تحدث عند البلوغ أو بعدها.

قد يكون الصداع النصفي - سواءُ أكان مصحوبًا بالعلامات التي تسبق الإصابة بنوباته أم لا - تجربةً مخيفةً بالنسبة للطفل. ومن المحتمل أيضًا أن يؤثر عليه وعلى طريقته في الحياة - خاصةً إذا لم يتم التعامل معه بتعاطف وبطريقةٍ مناسبة من قبل الوالدين والأصدقاء والمدرسين.

دراسة حالة

تعاني "مارجريت" من الصداع النصفي التقليدي وهي تظن أن ابنتها "كيت" قد تعاني أيضًا من المرض نفسه. وتعبر عن ذلك بقولها:

"تتعرض ابنتي للعديد من نوبات آلام المعدة دون سبب واضح. ودائمًا ما يتبع هذه النوبات الشعور بالصداع فضلاً عن شحوب

بشرتها بشدة. وغالبًا ما يحدث ذلك في المدرسة وكان في البداية يتصل بي المدرسون حتى أحضر لاصطحبها إلى المنزل، وقد تكرر هذا الأمر معي كثيراً. واقترح الطبيب بناءً على ذلك أن تكون "كيت" مصابة بالصداع النصفي، ولكنها كانت نشيطةً للغاية ومن الأطفال الماهرين الذين يحاولون الوصول إلى أقصى درجات التفوق. وقال الطبيب إن الصداع النصفي غالبًا ما يُصيب هذا النوع من الأطفال؛ حيث إن "كيت" كانت تضغط على نفسها بدرجة كبيرة من أجل الحصول على النتائج الدراسية الجيدة.

لهذا السبب، نحاول جميعًا ألا نضغط عليها، بل ونمدحها على قدر استطاعتنا. هذا، وكنا إلى جانب ذلك نحاول أن نجعلها في حالةٍ من الاسترخاء في المنزل. ومؤخراً، لم تكن "كيت" في حالةٍ سيئة من الإعياء أو التدهور - على الرغم من نوبات الصداع لديها كانت تسبب ليّ الشعور بالضغط".

في بعض المستشفيات، توجد عيادات متخصصة في علاج الصداع النصفي لدى الأطفال عن طريق أطباء مدربين يمكنهم المساعدة في التخفيف من حدة المعاناة البدنية والنفسية من خلال الأدوية وأنواع العلاج الغذائية (عن طريق التحكم في الغذاء) وأساليب الاسترخاء.

بناءً على ما سبق، إذا كنت أحد والديّ طفل مصاب بالصداع النصفي، فإن الإحصائيات تقترح أن هناك احتمالاً يُقدر بحوالي ٦٠٪ أو أكثر أن أيًا منكما (الأبوين) أو أحد أقربائكما المقربين يعاني أيضًا من الصداع النصفي طبقًا للعامل الوراثي. لذلك، تجد أنه من الجيد أن يشارك المصاب البالغ الطفل الصغير في تجربة مرضه - شريطة أن يستطيع نقل السلوك الإيجابي للطفل بصدد التعايش مع الصداع النصفي.

عليك التأكد من أن المدرسين في المدرسة والآباء جميعهم يعرفون جيداً الكثير عن نوبات الصداع التي يتعرض لها الطفل. هذا، وقد يكون من الضروري إطلاعهم على ما يجب عليهم فعله إن أُصيب الطفل بإحداها في أثناء فترة وجوده معهم. بذلك، يساعدك هذا الأمر في بعث الطمأنينة في نفس الطفل بإخباره أنه لا يوجد شيء يمكن أن يخاف منه عندما يبتعد عن المنزل على سبيل المثال.

من ناحية أخرى، تجدر الإشارة هنا إلى معاناة مصابي الصداع النصفي من البالغين الذين لديهم أطفال لا يعانون من هذا الاضطراب على الإطلاق. نتيجةً لذلك، يجد هؤلاء الأطفال الصغار صعوبةً في إدراك أسباب شحوب أحد الوالدين ومعاناته – نظراً لإصابته – وعدم قدرته على اللعب معهم. وتتضح بصفةٍ خاصة حدة هذه المشكلة عند الأمهات اللاتي يعانين من الصداع النصفي واللاتي من الضروري بالنسبة لهن قضاء اليوم بأكمله في رعاية أطفالهن والعيش معهم والتحكم في طاقاتهم الطبيعية الحيوية. بذلك، يشعر الكثير من الأمهات بالذنب لشعورهن بعدم أداء واجباتهن وتحقيق الصورة الإيجابية المتكاملة التي يتخذها الطفل عن الأم القوية.

من المشكلات الأخرى التي تعوق الأمهات المصابات بالصداع النصفي الإحساس القوي بالمسئولية الذي تشعر به أية أم بشكل طبيعي تجاه أبنائها. حتى في الظروف العادية، تشعر الأمهات في بعض الأحيان أنهن يتحملن مسئوليةً كبيرة وأنهن بمفردهن المسئولات عن التأكد من شعور الأطفال بالأمان ومن حالاتهم الصحية الجيدة. فعندما يتعرض أحد الوالدين لإحدى نوبات الصداع النصفي الحادة، لا يكون عليه فقط التعايش مع الخوف والألم اللذين يصيبانه، بل عليه أيضاً وضع الأطفال ومتطلباتهم في الاعتبار.

دراسة حالة

تبلغ السيدة "أ" من العمر ٣٦ عامًا وهي أم لثلاثة أطفال وتعاني من الصداع النصفي التقليدي منذ حوالي ٨ أعوام. وفي حقيقة الأمر، تعرضت للنوبة الأولى من نوبات الصداع النصفي تمامًا بعد أن أنجبت طفلها الأول.

تتمثل أكثر مخاوفها في حقيقة الأمر في أن أطفالها لا يزالون صغارًا ولا يستطيعون إدراك معاناتها. فهي تقول:

"من حسن حظي أن العديد من النوبات التي أتعرض لها تحدث ليلاً. لذلك، أتساءل ماذا بإمكاني القيام به في حالة تعرضي لإحدى نوبات الصداع أمام أبنائي وهم في قمة نشاطهم.

من ناحية أخرى، من الممكن أن يتعاطف الأبناء للغاية مع أحد الوالدين المصاب بالصداع النصفي، مما يرجح أنهم سيعملون على التزام الهدوء والحرص على راحته. وأكثر ما يزعجني هو أن أعود بهم إلى المنزل وأنا أقود السيارة؛ حيث إنها مسئولية تسبب لي كثيرًا من الخوف".

من الجيد أن يتدرب الأطفال منذ الصغر على هذا الأمر حتى يستطيعوا تعلُّم معنى الرعاية والتعاطف مع أحد الوالدين عند إصابته بإحدى نوبات الصداع النصفي. فوفقًا لما ذكرته إحدى الأمهات المصابات، كان أطفالها يعملون على إعداد السندويتشات التي تفضلها والمشروبات الساخنة وتذكيرها بأماكن العلاج. هذا بالرغم من أنهم الآن أصبحوا يتركونها تسترخي بمفردها في الفراش ويتجاهلونها.

يجد بعض الأفراد أنه من المفيد أن يتم وضع لصقة طبية كبيرة على الجبهة في حالة شعورهم بالتعب. وربما يساعد هذا الأمر الأطفال

في الربط بين هذا الشعور ووضع اللصقات؛ حيث إنه دون وضع تلك اللصقات لا يمكن أن يشعر الأطفال بمعاناة الوالدين ويصبح من الصعب عليهم هذا الإدراك.

تأثير الصداع النصفي على العلاقات الزوجية والاجتماعية

يمكن أن تمثل العلاقات الشخصية مشكلةً حقيقيةً بالنسبة للمصابين بالصداع النصفي لأن معظم الأفراد غير المصابين بهذا المرض يستاءون من تقيد حياتهم الاجتماعية نظرًا لمعاناة أحد المقربين. فالأمر لا يتمثل فقط في حقيقة أن الترتيبات قد تُلغى أو تُؤجل، بل إن الكثير من المصابين يقعون فريسةً للخوف من القيام بأي ترتيب أو تخطيط على الإطلاق. ويحدث ذلك في حقيقة الأمر خوفًا من حدوث نوبة أخرى وفقدان القدرة على السيطرة على الأمر.

دراسة حالة

تعاني "أدريان" البالغة من العمر ٤٤ عامًا من الصداع النصفي منذ أن كانت في مرحلة المراهقة - على الرغم من أنها منذ أن اكتشفت فوائد تناول الكبسولات المحتوية على الأقحوان، لاحظت تحسنًا كبيرًا في حالتها الصحية. تصف "أدريان" آثار الصداع النصفي على زوجها بأنها سيئة للغاية، فهو شخص اجتماعي لدرجة كبيرة، في حين أنها كانت دائمًا ما تخاف الخروج لأنه يُحدث الإصابة بإحدى النوبات. وعندما كانت تسأل زوجها عن شعوره تجاه هذا الأمر، كان يلمح لها بأن الكيل قد فاض به.

بغض النظر عن العزلة الاجتماعية التي نتجت عن ذلك، يعد العيش مع مصاب الصداع النصفي من الأمور التي يمكن أن تؤدي إلى

الشعور بالضغط لأن جميع مشاعر الذنب والاستياء والخوف وقلة الحيلة والعجز تختلط دائمًا مع مشاعر الحب والعاطفة الإيجابية.

في بعض الحالات، يمكن أن يكون العيش مع أحد المصابين بحالات العجز الواضحة أكثر سهولةً من الحياة مع مريض الصداع النصفي لأن ذلك سيعمل على الأقل على إبداء دعم العائلة والأصدقاء وتفهمهم لطبيعة الحالة المرضية. ولكن، نظرًا لأن الإصابة بالصداع النصفي ليست ظاهرة، فغالبًا ما يدركها الآخرون على أنها موقف يضع الإنسان فيه نفسه من أجل التهرب من أداء واجباته أو أنها تمثل إصابة بوسواس مرضي أو مبالغة في تقدير الأمور.

فوفقًا لما ذكرته السيدة "ب" - زوجة أحد المصابين بالصداع النصفي - فإن أسعد العلاقات الشخصية لا بد وأن يصيب أعضاؤها الشعور بالضغط عندما يعاني أحد الطرفين من نوبات صداع نصفي حادة ومتكررة. فتقول السيدة "ب":

"نظرًا لأن النوبات التي كان يتعرض لها زوجي كانت متتابعةً للغاية، كان من الصعب عليّ أن أظل هكذا عاجزة عن القيام بأي شيء. فقد تزوجنا منذ ٣٣ عامًا وقضينا معًا أسعد الأوقات، على الرغم من أننا لم نُرزق بالأطفال. لذلك، ارتضينا بعضنا البعض دون أية مشكلة، الأمر الذي ترتب عليه شعوري بالمعاناة لمشاهدة معاناته. وأصبح الأمل الوحيد متمثلاً في أن يجد الأطباء الحل الذي سيتمكن من مساعدة زوجي وجميع المصابين بهذا المرض".

من ناحية أخرى، تجد أنه من المحتمل أن تكون العلاقة طبيعيةً بين الزوجين عند إصابة أحدهما بالصداع النصفي. ولا يحدث ذلك إلا عند

وجود العزيمة من قبل الطرفين للثقة في بعضهما البعض وقدرتهما على التواصل معًا وكذلك العمل معًا. فإذا كنت مرتبطًا بأحد الأشخاص المصابين بالصداع النصفي، لا يجب على الإطلاق أن تزيد من معاناته عن طريق دفعه إلى الشعور بالذنب والعجز أكثر مما يشعر هو نفسه.

ما يجب القيام به

- الاشتراك في مجموعات الدعم والتحدث مع العديد من الأفراد الذين يعيشون مع المصابين بالصداع النصفي على قدر المستطاع. ولكن تذكر أن هؤلاء الأفراد لن يكون لديهم جميع الإجابات التي تود معرفتها، إلا أنك ستستطيع معهم على الأقل الاشتراك في تجميع الكثير من المعلومات وإيجاد الدعم الكافي من خلال الخبرات المشتركة
- تكوين مجموعة دعم في المنطقة التي تسكن فيها إن لم تكن مكونة من قبل
- التحدث بصبر واهتمام مع المصاب وتقديم الرعاية له، مع الحرص على عدم دفعه إلى الشعور بالذنب أو إلقاء اللوم عليه
- اكتشاف الأنشطة التي يمكنكما الاستمتاع بها معًا وكذلك الأنشطة التي تعمل على بدء التعرض للنوبات
- تشجيع شريك حياتك المصاب بالصداع النصفي على محاولة الاشتراك في بعض التجارب الجديدة عن طريق تقديم الدعم الكافي له. كذلك، تجد أن رفع معدل الثقة في النفس يعمل على تخفيف الشعور بالضغط. وربما يؤدي ذلك بدوره إلى تقليل مرات تكرار أو حدة النوبات. فالكثير من المصابين بالصداع

النصفي يعطون أنفسهم قدراً أقل مما يستحقونه. ويمكن أن يتم التغلب على هذا الأمر من قِبل الأصدقاء وشريك الحياة

- العمل بجد من أجل النجاح في الحياة الزوجية بجميع جوانبها، وتقترح العديد من الدراسات أن هذا الأمر يعمل على استرخاء المرضى وتقليل الشعور بالألم

ما يجب تجنبه

- دفع المصاب إلى الشعور بأنك تسدي إليه معروفًا عن طريق تقديم الحب والدعم له على اعتبار أنه شخص "عاجز"
- محاولة التنفيس عن غضبك بإبداء التذمر والشكوى من شريك حياتك المصاب
- محاولة دفع المصاب إلى الاشتراك في الأنشطة التي يمكن أن تحدث نوبات الصداع مثل ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة

تقديم المساعدة للمصاب في أثناء التعرض لإحدى النوبات

سوف يزداد ما يمكنك تقديمه من عون إذا تعرفت على ما يجب القيام به وما يجب تجنبه في أثناء تعرض أحد أصدقائك أو أقاربك لإحدى نوبات الصداع النصفي.

الاستعدادات

ليس من الجيد أن يتم الانتظار حتى تبدأ النوبة وبعدها تقول للمصاب "ماذا يمكنني أن أقوم به لأساعدك؟"؛ حيث سيكون الأوان قد فات لقول ذلك. فمن المحتمل أن يجد صديقك المصاب أن المجهود الذي

يقوم به من أجل دفعك إلى التواصل معه شاقًا للغاية عليه ولا يُحتمل. وستعود مرة أخرى إلى حيث بدأت دون أن يكون لك دورٌ فعّال.

تكمن الطريقة الأفضل مما سبق في تقديم الاستعدادات كما ينبغي للمساعدة مقدمًا. ويتأتى ذلك عن طريق الجلوس مع الصديق المصاب والتحدث معه عن الكثير من الأشياء ومناقشته فيها. ومن المرجح أن تجد أن معظم المصابين بالصداع النصفي في حالة من الدهشة بشأن رغبة الكثيرين في مناقشة أمر إصابتهم. فالعديد من المصابين بالصداع النصفي يعتادون على لامبالاة الآخرين ومعاداتهم لهم - على الرغم من أنهم يندهشون من تعاطفهم ورغبتهم في معرفة كل شيء.

في مستهل الأمر، ربما يحاول صديقك المصاب إبداء شعور اللامبالاة بكل شيء يخص المرض - مثله في ذلك مثل معظم المصابين بالصداع النصفي - لسببٍ أو لسببين مما يلي:

١- يُعتبر الصداع النصفي من الاضطرابات التي لا يمكن ملاحظة الإصابة بها ظاهريًا على المرضى. ولا يرغب أيضًا المصابون به في اتخاذه على محمل الجد. على أية حال، تتجه الغالبية العظمى من المرضى إلى العزلة والاختباء إلى أن تتحسن حالاتهم.

٢- يمكن أن يكون هناك تحفظ طبيعي من قِبل المرضى بشأن التحدث بصراحة ووضوح عن بعض الأشياء التي تسبب الشعور بالكثير من الألم - قد يكون خوفًا من التحدث عن نوبات الصداع النصفي التي يمكن أن تحدث بمجرد الحديث عنها.

عليك أن تشجع صديقك على التحدث معك في أثناء إحدى النوبات ليقول لك:

- كيف بدأت؟ هل هناك أية علامات تحذيرية سبقت النوبة؟
- ماذا عن العوامل التي أدت إلى إثارتها؟ هل يوجد عوامل يمكنك تقليلها أو التخلص منها (مثل الضغط وأنواع الأطعمة والضوضاء)؟
- ما الأشياء التي تزيدها سوءًا؟
- ما العوامل التي تؤدي إلى تحسنها؟
- ما العلاج الذي يتناوله صديقك في أثناء التعرض للنوبة؟

قد تكون في موقفٍ أفضل من موقف المصاب نفسه ما إذا قمت بالتعرف على العلامات الأولى الدالة على الإصابة بالنوبات. وفي حقيقة الأمر، يمكن أن تتضمن هذه العلامات التغيرات المزاجية والسلوكية واشتهاء أنواع معينة من الأطعمة وغيرها. فمن الجيد أن تتم ملاحظة وتدوين أي من هذه العلامات في المفكرة اليومية. وخلال شهور، ربما تكون قادراً على مساعدة نفسك وصديقك على التنبؤ بالنوبات والاستعداد لها. يمكنك أن تتأكد أيضًا من أن صديقك يتناول العلاج في مواعيده حتى تتمكن من تقليل احتمالية التعرض لإحدى النوبات الشديدة.

إذا قمت بكل ما سبق ذكره، لن تشعر بالعجز أو قلة الحيلة عندما يتعرض صديقك في المرة التالية إلى إحدى النوبات.

قبل نوبة الصداع النصفي

إذا تمكنت من التعرف على إحدى العلامات التي تسبق حدوث نوبة الصداع النصفي، عليك أن تلفت انتباه صديقك إليها.

بعد ذلك، يجب أن تتأكد من أن العلاج يتم تناوله مبكرًا. ويُفضل أن يحدث ذلك قبل أن تبدأ الآلام، حيث إنه بمجرد أن تبدأ النوبة في الظهور، سيصبح من الأكثر صعوبةً أن يتم التحكم فيها.

عليك التأكد من أن صديقك يشعر أنك بالفعل بجانبه وتساعده دون أن تكون حائلاً بينه وبين ما يود تحقيقه. ويتضح من ذلك الدور العظيم الذي يمكنك القيام به والمتمثل في إقصاء أية مسئوليات عنه وتحملها بدلاً منه طالما أنها تسبب له الشعور بالضغط (مثل أعمال المنزل المعتادة)، ولكن لا تصر على القيام بمثل هذه الأعمال طالما أن صديقك يرغب في أن يكون نشيطًا.

في أثناء نوبة الصداع النصفي

فيما يلي، سيتم تقديم قائمة توضح بعض الأشياء التي قد تحتاج إلى وجودها بالقرب من متناول يديك في حالة تعرض صديقك لإحدى نوبات الصداع النصفي. يمكنك إضافة ما تريد إليها إذا تطلب الأمر ذلك:

- كمادات من الجيل باردة وساخنة - يمكنك وضع بعضها في الثلاجة والبعض الآخر يمكن تسخينه في إناء مملوء بالمياه الساخنة في حالة احتياجك له.
- زجاجات مياه ساخنة
- مناشف نظيفة - من أجل لف زجاجات المياه الساخنة فيها وفي حالة شعور المصاب بالغثيان
- قطع من القماش لغسيل الوجه
- وعاء كبير
- العلاج أو الدواء

ما يجب القيام به

- الاستعداد الكامل غير الملحوظ؛ فلا أحد يريد أن يتم تذكيره دومًا بالنوبات التي يتعرض لها عن طريق رؤية العلاج وزجاجات المياه الساخنة... إلخ
- تقديم المساعدة للمصاب وتوضيح أنك سعيد بالقيام بهذا الأمر في أي وقت
- محاولة تحمل المسئوليات نيابة عن الصديق المصاب والمتمثلة في التسوق والتحدث هاتفيًا في العمل وإلغاء المواعيد وتنظيم أوقات الاعتناء بالأطفال والتنظيف ... إلخ

ما يجب تجنبه

- مضايقة الصديق في أثناء تعرضه للنوبات عن طريق طرح أسئلةٍ عليه ، مثل "أو لم تشعر بالتحسن بعد؟" أو "عندما تشعر بالتحسن، اخبرني على الفور!". بدلاً من ذلك، كن بجانب المريض في غرفةٍ مجاورة حتى يستطيع أن يجدك عندما يحتاجك
- تقديم الطعام له باستمرار؛ حيث يجد معظم المصابين بالصداع النصفي أن مجرد فكرة تناول الطعام في أثناء التعرض للنوبات تؤدي دون شك إلى الشعور بالغثيان. لذا وعلى العكس مما سبق، عليك أن تقدم لهم كوبًا من المياه بدلاً من الطعام
- إظهار الخوف أو الاستياء بمجرد بداية النوبات. ولكن كلما احتفظت بهدوئك وسلكت سلوكًا مطمئنًا، أصبح المصاب أكثر هدوءًا هو الآخر وأكثر قدرةً على مواجهة النوبة والتغلب عليها

والتعايش معها. يعني ذلك أن يتم التعامل مع نوبات الصداع النصفي على أنها حدث عادي من أحداث الحياة اليومية وليس أمرًا مزعجًا أو مأساويًا.

نقاط عامة يجب وضعها في الاعتبار

ليس فقط مريض الصداع النصفي هو من في حاجة إلى المساعدة والدعم والإدراك، بل إنك أنت أيضًا تحتاج بشدة إلى هذا الأمر. ومن ثم، لا تتردد في طلب الدعم؛ فهناك العديد من مجموعات الدعم التي يمكنك الانضمام إليها لمساعدتك في هذا الأمر. وإن لم يكن في المنطقة التي تسكن بها إحدى هذه المجموعات، من المُرجح أن تُكوِّن أنت نفسك مجموعة للغرض نفسه.

بغض النظر عن الفوائد النفسية التي يمكن الحصول عليها عن طريق التحدث مع أصدقاء المرضى الآخرين وأقاربهم، هناك احتمالية دائمة لتنظيم دعم عملي ذي أهمية بالغة. ويمكن أن يتمثل ذلك في مساعدة القائمين على رعاية الأطفال وتقديم المعلومات القيمة عن الأدوية وأنواع العلاج الأخرى – ولعله من المفيد كذلك أن يتم عمل حصر لأخصائيي العلاج البديل الماهرين في تخصصاتهم لمساعدة المرضى في إيجادهم. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من الجيد بجانب ما سبق أن تتم توعية الرأي العام وإنشاء بعض الأماكن الهادئة التي يمكن أن يذهب إليها المصابون للاسترخاء ... ولا يزال هناك الكثير من الخيارات المتاحة.

في حالة ما إذا كنت في حاجة إلى المزيد من المساعدة والنصيحة، يمكنك الاتصال بالآتي ذكره:

- الممارس العام
- مجموعات الدعم
- المكتبات - يحتوي معظمها على مجموعة منتقاة من الكتب المتخصصة في الصداع النصفي وبعض الموضوعات الأخرى المتعلقة بالمجال نفسه
- الاستشاريون المتخصصون في علاج الصداع النصفي
- الاستشاريون المتخصصون في الإجابة عن الأسئلة جميعها التي تتضمن العلاقات الشخصية

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- تزداد حدة الكثير من المشكلات التي يواجهها المصابون بالصداع النصفي سوءاً عن طريق المواقف السلبية للآخرين.
- لا يؤثر الصداع النصفي على حياة المصابين فقط، بل يؤثر على عائلاتهم وأصدقائهم أيضًا. ومن ثم، فكل هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى المساعدة والإدراك والدعم. لذلك، لا تتردد على الإطلاق في طلب المساعدة.
- يمكن أن تعمل الثقة والتعاطف والصراحة في التعبير عن المشاعر الداخلية على جعل الحياة أسهل للجميع.
- هناك الكثير من الأشياء العملية التي تستطيع القيام بها من أجل مساعدة المصاب بالصداع النصفي. وعند التمكن من القيام بها، ستشعر بقدرك العالي وقيمتك البالغة.

الفصل السابع

المساعدة الذاتية للتغلب على الصداع النصفي

تتمثل أكثر النقاط أهميةً في هذا الكتاب في مساعدتك في التغلب على نوبات الصداع النصفي. وبالتحديد، تم تخصيص هذا الفصل بأكمله من أجل تحقيق هذا الهدف من خلال عرض الاستراتيجيات التي ربما تساعدك عند اتباعها.

يعتبر الأسلوب الحديث في العلاج الطبي أسلوبًا سلوكيًا؛ حيث يعمل على تشجيع المريض على عدم تلقي العلاج فقط بصورة سلبية وانتظار الشفاء، بل يدفعه إلى تحمل مسئولية الحصول على الصحة الجيدة بنفسه.

جدير بالذكر أن المريض من حقه وواجبه في الوقت نفسه أن يشارك في العلاج. ومن المنطقي أن العلاج سيصبح أكثر فعاليةً إذا شارك المريض بنشاط وتم تشجيعه على القيام بهذا الأمر. وهنا يكمن السبب وراء انتشار المساعدة الذاتية أو العلاج بالاعتماد على النفس خلال السنوات القليلة الماضية. ولحسن الحظ، يمكن التغلب على الصداع بصفة عامة والصداع النصفي بصفة خاصة عن طريق طرق العلاج المعتمدة على المساعدة الذاتية.

فوائد المساعدة الذاتية

إذا بدأت في مساعدة نفسك قبل التعرض للنوبات أو في أثنائها، يجب أن تتوقع أنك ستحصل على العديد من المميزات المتمثلة في:

- ارتفاع الروح المعنوية وازدياد الأمل في المستقبل
- الشعور بأهمية النفس - مقارنةً بالشعور بالعجز وقلة الحيلة الذي ينتاب الكثير من المصابين
- تحسن الصحة البدنية بشكل كبير - هناك العديد من الطرق العملية البسيطة التي يمكنك من خلالها تخفيف حدة المعاناة التي تشعر بها دون الحاجة إلى طرق العلاج التقليدية
- الحصول على احترام الآخرين - حيث سينظرون إليك على أنك شخص شجاع استطعت التعايش مع إصابتك بالصداع النصفي والتغلب عليها، فلم تصبح مجرد ضحية للظروف
- اكتساب احترام الذات

ربما تكمن أهمية المساعدة الذاتية في حقيقة أنك لن تفقد شيئًا بالمحاولة، بل ستجني الكثير. من ناحية أخرى، تعد الأدوية التي يتم وصفها طبيًا والمسكنات التي تُباع دون استشارة الأطباء بمثابة مواد قوية المفعول للغاية يمكن أن يكون لها آثار جانبية سيئة. ويأتي ذلك مقارنةً باستخدام طرق العلاج التي تعتمد على المساعدة الذاتية والتي تستخدم في ذلك أساليب طبيعية لن تضرك بشيء، بل يمكن أن تعود عليك بفوائد كثيرة.

ملحوظة

على الرغم من أن النصائح العملية الوارد ذكرها في هذا الفصل لا يمكن أن تلحق الضرر بأي شخص يتبعها فضلاً عن فوائدها الكبيرة بالنسبة لمرضى الصداع النصفي، فإنها لا يمكن أن تحل محل العلاج الطبي وتصبح بديلاً له.

فإذا كنت تعاني من نوبات الصداع، لا بد من أن تستشير الطبيب أولاً وتخبر الممارس العام بجميع الاستراتيجيات التي تتبعها. وبهذه الطريقة، سيكون جميع المسئولين عن إبقاء حالتك الصحية جيدة مطلعين على كل ما يخص حالتك الصحية. بالإضافة إلى ذلك، ستمكّن طبيبك من وضع خطة جيدة للاعتناء بك في كل مظهر من مظاهر الحياة.

الرعاية المنزلية في بداية التعرض للصداع النصفي

لنفترض على سبيل المثال أنك على وشك التعرض لإحدى نوبات الصداع النصفي وأُصبت بذلك الإحساس المخيف المبهم الذي ينذرك بقرب حدوث النوبة. ستبدأ حينئذٍ في الشعور بالخوف والفزع، فينتابك ألم طفيف في أحد جانبي الرأس. ويتأكد شعورك من ازدياد هذا الألم حدةً بعد قليل. فماذا يمكنك القيام به لمساعدة نفسك في هذه الحالة؟

هناك الكثير لتفعله عند التعرض للأمر السابق وهناك العديد من الطرق التي تستطيع من خلالها إما تجنب التعرض للنوبات الشديدة وتقليل حدتها وإما الشعور ببساطة بمزيد من الراحة الجسمانية. فثمة

طرق تستطيع أن تستخدمها وتطبقها بنفسك دون مساعدة من الآخرين. ولكن من الأفضل أن يشترك فيها أحد أصدقائك أو شريك حياتك. فسيشعر صديقك أنك تحتاجه وتود إشراكه فيما تقوم به، كما سيخفف عنك هذا الأمر الشعور بالألم، مما يعني أن الطرفين سيكتسبان بعض الفوائد.

الطعام والشراب

لا يقتنع بعض الأفراد بفكرة تأثير الطعام والشراب على نوبات الصداع النصفي. من ناحية أخرى، يجد البعض الآخر أن هذين العاملين إما أن يؤديا إلى عدم حدوث النوبة أو حدوثها مع تقليل آثارها. أما عن أنواع الأطعمة أو المشروبات التي يمكنك تناولها، فتتمثل في:

- فنجان من القهوة المركزة - لا يُعد هذا الأمر جيداً بالنسبة للمصابين بالصداع النصفي، ولكن إذا كنت على مسافة بعيدة من المنزل وعلى وشك العودة بمفردك، يمكن في بعض الأحيان أن يساعدك الكافيين الموجود في فنجان القهوة في تجنب الإصابة بالنوبة لبعض الوقت والعودة بأمان إلى المنزل.
- إحدى الوجبات المطبوخة
- شاي خفيف مُحلى وبسكويت سادة
- طعام مُحلى - مثل سندويتشات العسل

- شراب الأعشاب - يجب عليك أن تنتقي نوع الشراب العشبي الأنسب لك؛ فالكاموميل مهدئ والنعناع مفيد للغاية للتغلب على الشعور بالغثيان ... إلخ.
- كوبان من الماء البارد

الضغط على مواضع الوخز بالإبر ومواضع الألم والتدليك

تمت بالفعل مناقشة استراتيجية الوخز بالإبر كطريقة من طرق تقليل الصداع النصفي إما عن طريق تخفيف الألم وإما من خلال استخدام الأسلوب الصيني لاستعادة توازن الطاقة داخل الجسم.

من الواضح جليًا أن الوخز بالإبر طريقة معقدة من طرق العلاج التي لا بد ألا يمارسها غير المحترفين تحت أي ظرف من الظروف. من ناحية أخرى، تعد طريقة الضغط على مواضع الوخز - التي يُقصد بها بالفعل الضغط بأصابع الإبهام وراحة اليد على بعض الأماكن المعينة في الجسم - من الطرق العلاجية السهلة التي لا تسبب أي ضرر بل يمكن أن تشعر المصاب بالراحة.

هناك العديد من الأنواع المختلفة من الألياف العصبية في جسم الإنسان. ويُعتقد أنها تعمل عن طريق إثارة نوع واحد من النهاية العصبية (Nerve ending) التي تعمل بدورها على إعاقة إثارة النهايات العصبية للألم.

سيتم في الشكل (٣) عرض نقاط الضغط الرئيسية في الرأس وأسفل الجمجمة واليدين والمعصمين. وبالفعل تشبه هذه الأماكن تلك

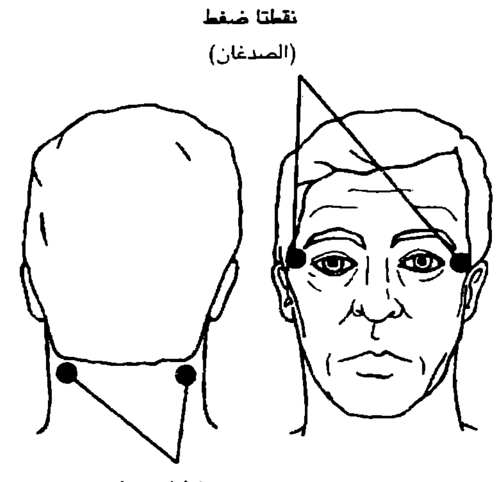
النقاط التي يتم عليها تطبيق طريقة الوخز بالإبر. فباستخدام طرف إصبع السبابة (أو استخدام مفصل الإصبع نفسه والذي يسفر عن نتائج جيدة أيضًا) حاول أن تضغط بشدة على كل من النقاط الموضحة في الشكل التالي بالتعاقب بحركة دائرية. وفي مستهل الأمر، من المحتمل أن تؤلمك ألمًا حادًا، ولكن حاول أن تتحمل هذا الألم على الأقل لمدة ١٥ ثانية. وستجد بعد ذلك أنه من الجيد أن تقوم بالضغط على نقطتين متقابلين تشعر فيهما بالألم في وقت واحد، مثل الصدغين.

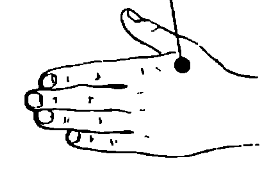
تعد نقاط الضغط في مؤخرة الرأس والرقبة مواضع شائعة للألم عند الإصابة بالصداع النصفي والصداع الناتج عن تقلص العضلات. ويعتبر هذان الموضعان من الأماكن التي يتمركز فيها التقلص العضلي لمساحة صغيرة كما لو كان التقلص يتراكم فيهما ويمتد بين الحين والآخر إلى العضلات المحيطة. وهذا هو الأمر الذي ينتج عنه الشعور بانتشار مزيد من الألم؛ أي الشعور بالصداع.

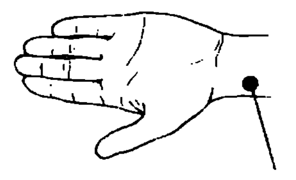
يمكن أن توجد مواضع الألم في الرأس كلها والرقبة والكتفين. ومن الطبيعي أن يظل الألم موجودًا ولا يزول على الإطلاق إلا بالاستعانة بالتدليك المنظم والمتخصص. الجدير بالذكر هنا أن هذه المواضع بمجرد لمسها تسبب الشعور بالألم. وربما تجد عند الضغط عليها أن الألم قد انتقل إلى مكان آخر أبعد عن المكان الحقيقي؛ على سبيل المثال، قد يشعر المريض بألم في الكتف إذا قام بالضغط على موضع الألم في الرقبة.

هناك معالجون متخصصون في تدليك مواضع الألم سيقومون بتعليمك أنت وصديقك الذي سيساعدك كيفية العمل معًا من أجل التخلص من الألم. وطبقًا لرغبتك، يمكنك ببساطة أن تطلب من صديقك الضغط بشدة على كل مكان تشعر فيه بالألم على حدة وبالترتيب. ومن المرجح أن يساعدك ذلك في الشعور بالراحة. وينبغي أن يتم الضغط على كل مكان لما لا يقل عن دقيقة واحدة تقريبًا. بعد ذلك ولمدة ثوانٍ قليلة، يتم وضع كمادة باردة على المكان نفسه ليتم بعدها عمل إطالة للعضلات برفق من أجل المساعدة في استعادة مرونتها.

من غير المرجح أن تؤدي طرق التدليك إلى علاج الصداع النصفي لأن أسباب الإصابة نفسها معقدة للغاية. على الرغم من ذلك، تجد أن التدليك العام غير المتخصص يمكن أن يبعث على الاسترخاء. فإذا كنت في حالة من الاسترخاء، فسوف يقل احتمال ازدياد حدة النوبات للغاية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون تدليك الرقبة والكتفين مريحًا للغاية ومهدئًا، حتى أن بعض الأفراد يشعرون بالراحة عند تدليك القدمين.







شكل (٣): نقاط ضغط رئيسية

العلاج بالحرارة والبرودة

من المثير للدهشة أن اختلاف درجات الحرارة الذي يمكن أن يسبب في الغالب نوبات الصداع قد يريحك بالفعل في أثناء النوبات وهي لا تزال مستمرة.

لا توجد قاعدة عامة متفق عليها لاستخدام الحرارة والبرودة في علاج الصداع النصفي. فقد لا يتحمل وضع مكعبات الثلج أو الكمادات الباردة على الرأس سوى بعض المصابين فقط، بينما يفضل البعض الآخر زجاجات المياه الساخنة أو الكمادات الساخنة. يعني ما سبق أن معظم المصابين يمكنهم الاستفادة إما بالاستعانة بالكمادات الباردة أو الساخنة التي يُتاح بيعها في الصيدليات أو زجاجات المياه الساخنة. إلى جانب ذلك، تجد أن هناك بعضًا من الأفراد ممن يرتاحون عند استخدام كليهما معًا. وكبديل لاستخدام كمادات الثلج، يمكن أن تتم الاستعانة بأحد أكياس الأطعمة المجمدة في حالة الطوارئ (ولكن لا تعمل على إعادة تجميد ذلك الكيس ليتم تناوله لاحقًا حفاظًا على الصحة العامة).

فيما يتعلق بالأمر السابق، لا تضع أبدًا أشياءً باردة للغاية أو ساخنة للغاية على الجلد مباشرةً. ويعني ذلك أن يتم لفها في إحدى المناشف من أجل وقاية نفسك من الحرق.

إليك فيما يلي بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعدك عند تنفيذ الإجراء السابق. فلتجربها لترى ما يناسبك منها. وتتمثل هذه الاقتراحات فيما يلي:

- استخدام زجاجات المياه الساخنة أو كمادات الثلج على الجبهة والصدغ ومؤخرة العنق
- استخدام زجاجات المياه الساخنة على المعدة (تعمل على تهدئة الأعراض المرتبطة بأمراض البطن)
- عمل كمادات على المعدة باستخدام زجاجة مياه ساخنة واحدة وزجاجة أخرى على الردفين
- استخدام زجاجات المياه الساخنة على اليدين والقدمين

يجد بعض المصابين بأنواع مختلفة من الصداع أن العلاج باستخدام الكمادات الباردة أفضل للتغلب على نوبات الصداع النصفي. هذا، وقد تفيد الكمادات الدافئة بصورة أفضل المصابين بالصداع الناتج عن تقلص العضلات. وعلى الرغم من هذا وذاك، تجد أنه لا توجد قاعدة يمكن تطبيقها في جميع الأحوال على جميع الحالات المرضية.

العلاج بالماء

غمس القدمين في الماء الساخن

يجد بعض الأفراد أن آلام الرأس لديهم تقل حدتها عند غمس قدميهم في وعاء به ماء ساخن لمدة ١٥ دقيقة - إذا قمت بذلك، فلتستعن بماء ساخن يمكن تحمل حرارته قدر الإمكان دون الإصابة بحرق. يبدو أن هذا الأمر يعمل على إبعاد الدم عن المنطقة المُصابة بالرأس. ومن المحتمل أيضًا أن تكون هذه النتيجة قد تم التوصل إليها عن طريق إعطاء الجسم مثير آخر (الحرارة) مقابل مثير ألم الرأس.

الحقنة الشرجية

يقترح القليل من أخصائيي العلاج البديل أن الحقن الشرجية التي يتم فيها إدخال المياه الدافئة إلى الجسم تعد من طرق علاج الصداع النصفي الباعثة على الراحة عندما يكون الإمساك هو العامل المتسبب في الإصابة بالصداع. ولكن يمكن أن تكون الحقن الشرجية غايةً في الخطورة إن لم يتم إعطاؤها من قبل أخصائي مؤهل ذي خبرةٍ في هذا المجال. وهناك طريقة أفضل للتخلص من الإمساك تكمن ببساطة في السير بنشاط في الهواء الطلق أو ممارسة بعض التمرينات الرياضية والاستعانة في النظام الغذائي المُتبع بالكثير من الألياف مع التأكد من تناول الطعام بانتظام.

الاهتمام بالمظهر والجوهر

تعني المساعدة الذاتية النظر بدقةٍ إلى النفس وتقرير ما يمكن القيام به من أجل تحسين الطريقة التي يتم بها العيش في الحياة. وفيما يلي، يتم تقديم بعض الاستراتيجيات التي تستطيع أن تقوم بتجربتها من أجل معرفة إذا كانت ستفيدك في التغلب على الصداع النصفي وتخفيف حدة نوباته أم لا. وتتمثل هذه الاستراتيجيات في:

- تقليل الأسباب المحتملة للإصابة بالضغط العصبي من خلال التنظيم والثقة في الذات
- زيادة اللياقة العامة للجسم من خلال ممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة بانتظام
- تعلُّم كيفية الاسترخاء

- اتباع نظام غذائي معتدل ومنتظم خالٍ من الأطعمة والمشروبات التي تثير نوبات الصداع النصفي
- التحكم في أسلوب الحياة من أجل التخلص من الجوانب الضارة غير الصحية مثل التدخين
- التوصل إلى العلاج المناسب، باستخدام الطب التقليدي أو أنواع العلاج البديل أو الأعشاب ... إلخ
- الحصول على القدر الكافي من النوم

أوضحت الطبيبة "آن ماكجريجور" ما سبق بالتفصيل قائلةً:

"تظهر العديد من العوامل المؤدية للإصابة بالصداع النصفي وكأنها تتجمع معًا لتبلغ ذروتها؛ ومن ثَم تسبب إحدى النوبات. ويعني ذلك أنه إذا أمكن تقليل أي من هذه العوامل، يصبح من الممكن منع التعرض للنوبة. ويمكن أن يتم تقسيم هذه العوامل إلى مجموعتين: تتمثل المجموعة الأولى في عوامل يمكن التحكم فيها (كالإهمال في تناول الوجبات)، بينما تتمثل المجموعة الثانية في عوامل لا يمكن التحكم فيها (كضغوط العمل والسفر). والجدير بالذكر هنا أن نوبات الصداع النصفي يمكن أن يتم تقليلها إذا كانت العوامل التي تثيرها تقع ضمن المجموعة الأولى. فيجب أن يتم تشجيع المرضى على الارتقاء بالصحة العامة بدلاً من التفكير فقط في علاج الصداع النصفي.

كيفية التعايش مع ضغط الحياة

لا يمكن لأحد أن يأمل في العيش في حياة خالية من الضغوط؛ حيث إنها جزء من الوجود الطبيعي. ولا يمكن القيام بأي شيء في الحياة دون التعرض للضغوط.

في حقيقة الأمر، يسيء الكثيرون فهم الضغط إساءةً كبيرةً. فالضغط ليس ظاهرةً ذات وجود مستقل يمكن تحديد أبعادها بسهولة، وتؤثر على الأفراد من الخارج. فربما يكون الضغط طبقًا لأفضل التعريفات نوعًا من أنواع "التعايش". فكلما حاول عقلك أو جسدك إصدار رد فعل تجاه أحد الأشياء أو التعايش مع عاطفة معينة أو موقف معين، نتج الضغط بنسبة مختلفة.

يعتبر رد الفعل المصاحب للتعرض للضغط إحدى الآليات الطبيعية التي تحدث من أجل مساعدتنا في التعامل مع المواقف الخطيرة المفاجئة. فيتم إفراز بعض المواد الكيميائية في الجسم من بينها هرمون الأدرينالين، مما يؤدي إلى تيبس العضلات ودفع الدم إليها بعيداً عن أعضاء الجسم التي لا تحتاجه. ودون صدور رد الفعل سابق الذكر، لن يكون الجسم مستعداً لإصدار استجابة المواجهة أو الهروب. ومما لا شك فيه أن الضغط يصبح حالةً مرضيةً خطيرة عندما يستمر لمدةٍ طويلة وعندما لا يتمكن الجسم من التخلص من الشحنة المتراكمة من الضغط على سبيل المثال من خلال ممارسة إحدى الرياضات أو السير بنشاط.

أما عن الفترة الزمنية التي يستغرقها جسم الإنسان في إصدار رد فعله تجاه الضغط ومدى رد الفعل هذا، فهو أمر لا يعتمد فقط على طبيعة الحدث الخارجي، لكن على الشخصية والسلوكيات التي اعتاد المرء على القيام بها. فيمكن أن ينتج رد الفعل المصاحب للضغط لدى معظم الأفراد عند وقوع بعض الأحداث المتمثلة في الطلاق على سبيل

المثال أو الانتقال من منزل لآخر، كما قد تجد أن أي حدثٍ يمكن أن يُصيب الأفراد بالضغط. ويعيش الكثير من المصابين بالصداع في حالة من التوتر المزمن؛ حيث إن تلك الحالة تمثل دورة مستمرة تضر كثيراً الأشخاص المعرضين لها. ويؤدي التوتر المزمن بدوره إلى التعرض لمزيد من الضغط ونوبات الصداع.

يختلف الأفراد فيما بينهم في قدرتهم على التعايش مع الضغط. ولكن، من خلال الاسترخاء والتحكم في أسلوب الحياة واتباع بعض الاستراتيجيات البسيطة دون تقصير، سنتمكن جميعنا من تحسين قدرتنا على مقاومة الضغط. وطالما أن الضغط يُعتبر عاملاً كبير الأهمية في الإصابة بالصداع النصفي والأنواع الأخرى من الصداع، فإنه يعد أمراً جديراً بالمناقشة.

إليك الآن بعض الأفكار البسيطة القليلة التي يمكن أن تساعدك في التخلص من بعض ضغوط الحياة. وهذه الأفكار تتمثل في:

١- **تقليل نسبة الكافيين في النظام الغذائي المتبع:** تعتبر مادة الكافيين مكوناً لكل من القهوة والشاي والشوكولاته والمشروبات الغازية والعديد من أدوية الصداع. تعمل الخواص المنبهة في مادة الكافيين على إنتاج بعض الآثار المادية المحسوسة التي تعكس في حقيقة الأمر رد فعل الجسم الطبيعي تجاه الضغط - آلية المواجهة أو الهروب. فتعمل مادة الكافيين على تيبس العضلات وتزيد من نسبة الإحساس بالقلق واليقظة، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة الاسترخاء.

يمكن أن تعمل مادة الكافيين أيضًا فضلاً عما سبق على تقليل تورم الأوعية الدموية على المدى القصير. ولكن لسوء الحظ، عندما تقل فعالية الكافيين تدريجيًا، تتورم الأوعية الدموية من جديد لتصبح أكبر من حجمها الطبيعي. وهذا هو الأمر الذي يؤدي إلى ارتداد الإصابة بالصداع مرةً أخرى.

يمكن أن يكون لتقليل نسبة تناول مادة الكافيين أو الإقلاع عنها تمامًا تأثير فعال على معدل التعرض للضغط. فالكثير من الأفراد يتعرضون لارتداد الإصابة بنوبات الصداع مرةً أخرى عند الإقلاع عن تناول القهوة بعد الاعتياد على تناول العديد من الفناجين المركزة في اليوم الواحد. ولكن يمكن تجنب ارتداد الإصابة بنوبات الصداع مرةً أخرى عن طريق تقليل نسبة تناول الكافيين تدريجيًا بدلاً من الإقلاع عنها تمامًا بصورة مفاجئة.

الجدير بالذكر هنا أنه دون الاعتماد على تناول مادة الكافيين المضافة غير الضرورية للمساعدة في التغلب على المواقف التي تسبب لك الضغط، ستشعر أنك أكثر هدوءًا وأفضل حالاً للتعايش معه. والأكثر أهميةً أنك ستصبح أكثر ميلاً إلى الاهتمام بنفسك بطرق مختلفة، مثل تناول الغذاء الجيد والنوم الكافي وممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة بانتظام.

٢- **الحصول على القسط الكافي من النوم:** يمكن أن يكون النوم بإفراط أو الحصول على عدد ساعات قليلة من النوم من العوامل المؤدية إلى الإصابة بنوبات الصداع النصفي. فأي فرد يتعرض لإحدى النوبات بعد النوم لساعات طويلة في أيام الإجازات يعرف هذا الأمر جيداً. كذلك، ينطبق الأمر نفسه على المصابين بالصداع النصفي بعد السهر لوقتٍ متأخر لعدة أيام.

قد يكون تنظيم عملية النوم وكذلك أوقات الاستيقاظ والنوم هو كل ما تحتاجه من أجل التخلص من نوبات الصداع النصفي. ولا تنس أنك إذا ظللت في الفراش طويلاً، ستؤجل دون شك تناول إحدى الوجبات. ويكفي انخفاض معدل السكر الناتج عن هذا الأمر لإحداث نوبة الصداع النصفي. وفي هذا الصدد، يجد بعض الأفراد أن تناول البسكويت والشاي عند الاستيقاظ كافيًا لتجنب الصداع؛ حيث يمكنهم العودة مرةً أخرى إلى أسرتهم ليستغرقوا في النوم دون أي آثار عكسية.

أما عن استخدام الحبوب المنومة، فلا يجب أن يتم اللجوء إليها إلا في نهاية المطاف. فإذا كنت تجد صعوبةً في النوم، لماذا لا تحاول اللجوء إلى بعض الطرق الطبيعية للتغلب على ذلك؟

- تناول وجبة خفيفة قبل النوم غير محتوية على الكافيين وتناول مشروبًا باللبن المحتوي على نسبة منخفضة من الدهون

- النهوض من السرير والجلوس على أحد المقاعد وقراءة أي شيءٍ مفضل إلى أن تشعر بالحاجة إلى النوم
- محاولة التركيز على إحدى النقاط الموجودة في سقف الحجرة
- محاولة أخذ حمام قبل النوم
- ممارسة إحدى الرياضات أو السير لمسافات طويلة في أثناء النهار لأنك كلما ازددت شعوراً بالتعب، ازداد احتمال استغراقك في النوم طويلاً وتحسنت عملية النوم لديك

٣- **التنظيم:** يمكن أن يكون التخطيط مقدمًا لأمور الحياة من العوامل التي تعمل على التخلص من الضغط. ويحدث ذلك عن طريق تجنب التسرع والمواقف المفاجئة وحدة الطباع. فعند القيام بذلك، ستكون قد أسديت لنفسك ولعائلتك معروفًا كبيراً. ويمكنك في ذلك الاستعانة بالطرق التالية:

- الإعداد في كل مساء لما تحتاجه في اليوم التالي
- تدوين بعض الملاحظات لتذكرك بما تود القيام به - لن يفيدك بشيءٍ الاعتماد على ذاكرتك
- الاعتماد على مبدأ الأولويات في العمل والمنزل - فأداء القليل من الأعمال بانتظام أفضل من ترك كل شيءٍ وعدم أدائه إلا في اللحظات الأخيرة
- عمل مخزن صغير للاحتفاظ بالأطعمة في المنزل في حالة تعبك وعدم قدرتك على إعداد الطعام الطازج

٤- **التحلي بالصبر**: إذا كان الصبر فضيلةً، فهو علاج جيد لنوبات الصداع المرتبطة بالتعرض للضغوط. عليك أن تبذل مجهوداً حقيقياً في محاولة الاسترخاء والتغلب على المشكلات اليومية العادية مثل الوقوف والانتظار في طوابير المصالح الحكومية كمكتب البريد. فمن الجيد أن تحضر معك في أثناء انتظارك أحد الكتب ليساعدك في استغلال الوقت وعدم الشعور بالملل.

٥- **القيام بمهمة واحدة في وقت واحد**: من دواعي التعرض للضغط القيام بأكثر من نشاط واحد في الوقت ذاته. لهذا، قد يكون من الأفضل أن تقوم بالتركيز على أكثر المهام أهميةً وتجنب التعرض لتشتت الفكر من قِبل بعض الموضوعات الفرعية إلى أن يتم أداء المهمة تماماً.

قد يقول بعض الأفراد إنه بوسعهم القيام بأكثر من شيء واحد في الوقت نفسه بكفاءة وفعالية، ولكنّ الحقيقة هي أن ذلك لم تُثبت صحته جيداً بصورة مقنعة. فمن الأفضل أن تقوم بشيء واحد بطريقة صحيحة بدلاً من محاولة أداء المستحيل والقيام بمهمتين أو أكثر والاضطرار إلى إعادتهما لأكثر من مرة.

فإن كانت لديك إحدى المهام الصعبة والملحة، عليك أن تحاول أداءها في وقت مبكر من اليوم حتى تنتهي منها. وبهذه الطريقة لا يكون لديك وقتًا تظل فيه قلقًا على أدائها.

٦- **تحديد أهداف يمكن تحقيقها**: إذا وضعت لنفسك أهدافًا غير معقولة، ستفشل دون شك في تحقيقها. وسيؤدي ذلك في

المقابل إلى شعورك بالفشل. لهذا الأمر، لا بد من أن تطرح على نفسك السؤال التالي: "ما المهام الأولية التي عليّ تنفيذها؟ وما الأشياء غير المهمة نسبيًا؟". أما في حالة تحديدك بعض المهام الواقعية، ستصبح أمامك أفضل الفرص الممكنة للنجاح فضلاً عن الشعور بالرضا تجاه نفسك.

٧- **تحويل بعض الأعمال للآخرين:** مهما كنت ماهرًا في أداء أعمالك وتتمتع بالكثير من الصفات العملية الإيجابية، لن تستطيع أداء كل شيء بمفردك. فالأفراد الناجحون بحق هم الذين يستطيعون التمييز بين المهام التي لا بد من القيام بها بأنفسهم وتلك التي يمكن أن يحولوها إلى المرءوسين والزملاء الأكفاء. وضع في اعتبارك أن الاستعانة بمهارات الآخرين لا تعني فشلك في أداء الأعمال التي توكلها إليهم.

في المنزل، يمكنك أن تطبق المبدأ نفسه على أفراد الأسرة الآخرين ليتم تقسيم الأعمال الروتينية فيما بينهم.

٨- **تخصيص بعض الأوقات لنفسك:** عليك أن تدرك قيمة نفسك كفردٍ في المجتمع وأن تعرف أن لك احتياجات ورغبات لا بد من أن تلبيها. فمهما بلغ ارتباطك بعائلتك وبأصدقائك ومدى تقديرك لهم، لا بد أن تعلم أنهم لا يملكونك. وعلى أية حال، ستشعر أنك شخص تنعم بمزيد من الاستمتاع والكفاءة إذا سنحت لك الفرصة بأداء الأشياء التي تود القيام بها بالفعل.

لذلك، ينبغي أن تخصص وقت فراغ لا بأس به لنفسك للاستمتاع - حتى لو كان يعني ذلك أن تظل بمفردك وتستمتع بالأنشطة المفضلة لديك. فيمكنك القيام بأي شيء يحلو لك، مثل القراءة وإضفاء بعض التغيير على أسلوب الحياة. كما يمكنك الاستمتاع لأقصى درجة بعطلات نهاية الأسبوع، فهي أوقات عليك الاستمتاع بها بحق؛ حيث إنها ليست فقط مجرد فرصة للنوم وأداء الأنشطة الروتينية بعد قضاء أسبوع مفعم بالضغوط في العمل.

٩- رفض أداء المهام التي لا ترغب في أدائها والإصرار على ذلك:
إذا كنت تعرف أنك غالبًا ما تبالغ في قبول المهام والمسئوليات الموكلة إليك ببساطة لأن الآخرين فائقو القدرة على إقناعك بأخذها، فربما تحتاج إلى تعلُّم كيفية رفضها.

في هذا الصدد، يشير التأكيد على الذات إلى التعبير عن الآراء والرغبات والأماني بطريقة إيجابية لا تعمل على قمع آراء الآخرين وأمانيهم ورغباتهم. ولا يعد الشخص الذي يتمتع بهذه الميزة شخصًا سلبيًا أو عدوانيًا؛ فهو ببساطة شديدة شخص يراعي مشاعر الآخرين ويتوقع في المقابل أن يراعي الآخرون مشاعره.

يمكن أن يتسبب الصداع في شعور المصابين بالذنب والعجز الشديدين. ويجعل من الصعب عليهم التعبير عن أنفسهم بثقة - خاصةً عندما يكونون في أثناء نوبة حادة من الصداع. لهذا

السبب، تجد أن تعلُّم كيفية التأكيد على الذات من الأشياء التي تجعلك تشعر بمزيد من التحسن والرضا تجاه النفس وتقليل الضغط الناتج عن إهمال الآخرين للمرضى أو معاملتهم معاملة قاسية. ويؤدي ذلك في المقابل إلى تقليل تكرار النوبات وحدتها معًا أو أحد هذين الأمرين.

١٠- **التعبير عن المشاعر:** تعتبر القدرة على التعبير عن المشاعر من النتائج المترتبة على امتلاك قدرة على التأكيد على الذات. فمن ناحية أخرى، يعمل كبت المشاعر على الإصابة بقدر كبير من الضغط. لذا، من الأفضل تجنب ذلك عن طريق التعبير عن المشاعر بصراحة شديدة.

يمكن أن يساعد في هذا الأمر التحدث مع الأصدقاء من أجل التخلص من المشكلات. وإن لم ينجح ذلك، عليك محاولة تدوين مشاعرك في إحدى المذكرات أو الأوراق التي يمكنك التخلص منها نهائيًا لاحقًا.

١١- **الاندماج مع الآخرين ومع الأحداث التي تكون طرفًا فيها:** لا يمكن لأحدٍ أن يشعر بالسعادة إذا كان يحيط به أفراد لا يكنون له مشاعر الحب. ينطبق الأمر نفسه في حالة القيام بالأعمال الرتيبة المرهقة التي يمقتها الفرد.

من الجدير بالفعل أن تنظر نظرةً شاملةً متعمقةً لحياتك لتقرر ما إذا كنت تستطيع تقليل الضغط الذي تشعر به عن طريق اتباع أيٍ مما سيتم ذكره أم لا:

- تغيير الوظيفة
- الابتعاد عن الأصدقاء الذين يدفعونك إلى الكف عن العمل أو الذين يستغلونك لمصالحهم الخاصة
- إقامة علاقات صداقة جديدة والتعرف على الأفراد الذين تستطيع التواصل معهم
- التخلص من الخلافات العائلية ومظاهر التوتر
- إقامة حياةٍ اجتماعيةٍ تتسم بمزيد من المتعة والقدرة على الإنجاز

١٢- **تعلُّم كيفية التواصل مع الآخرين:** يُعتبر الصداع النصفي من الأمراض التي تصيب المرضى بنزعة انطوائية؛ فتجعلهم منفصلين عن الآخرين ببناء الحواجز بين بعضهم البعض وجعل عملية التواصل صعبة بينهم، إن لم تصبح مستحيلة.

يجد بعض الأفراد أن العمل التطوعي أو القيام بالأنشطة المعتمدة على العمل الجماعي يمكن أن يساعدهم في أن يصبحوا أقل انطوائيةً وأكثر قدرةً على التواصل مع الآخرين.

١٣- **التخلص من الشعور بالخوف:** يُعتبر الخوف قوةً مدمرةً تجعل الإنسان في حالة من الضعف والعجز الداخلي. فإذا لم يتم الاهتمام به وعلاجه، فإنه قد يصل لدرجةٍ لا يمكن التحكم فيها.

فبالنسبة للمصابين بالصداع النصفي، يمكن أن يؤدي الخوف من المرض إلى الخوف من القيام بأي شيءٍ على الإطلاق في أثناء التعرض لإحدى نوبات الصداع النصفي.

من الممكن أن يتم تقليل حدة الخوف من الإصابة بالنوبات عن طريق الاستعانة بالعلاج الملائم وأسلوب الحياة الجديد المناسب. ولكننا يوميًا نواجه في حياتنا مخاوف من المجهول ومن المواقف التي تفرض علينا الكثير من التحديات.

للتغلب على ذلك، يمكن أن يتم التخلص من الخوف من خلال التصور أو التخيل. فعن طريق التدريب على الموقف قبل أن يحدث للعديد من المرات بطريقة إيجابية، من الممكن أن يتم التأثير فعليًا على نتائج الحدث نفسه. على سبيل المثال، تخيل أن الموقف هو مقابلة عمل، وتصور نفسك في هذا الموقف مرتديًا أكثر الملابس أناقةً ومتسمًا بالثقة الكاملة ومجيبًا عن جميع الأسئلة المحتملة دون تردد. وبناءً على هذا التخيل عندما يحين ميعاد المقابلة الحقيقية، ستشعر أنك قد مررت بالموقف نفسه من قبل وستنجح في أدائه بكل تأكيد. وهكذا، سيتوالى النجاح وستتحسن صورتك الذاتية.

١٤- **الاهتمام بالجسم بشكل جيد:** يؤثر الضغط على كل من الجسم والعقل ومن الضروري بالنسبة لك أن تهتم بجسمك بطريقةٍ ملائمة حتى تستطيع أن تجد الراحة التي تسعى إليها للتخلص من الضغط المؤدي للإصابة بالصداع النصفي.

تعمل لياقة الجسم العامة على تحسين الصحة النفسية والبدنية. لهذا السبب، تجد أنه من المهم أن تقوم بالتفكير في ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة - وليس التمرينات المجهدة أو الشاقة كالاسكواش، على سبيل المثال، طالما أنها تؤدي إلى إحداث نوبات الصداع النصفي. ويمكن أن يساعد في ذلك السير والسباحة وتمرينات إطالة العضلات.

بالإضافة إلى ما سبق، يمكن أن يفي بالغرض بعض أساليب التنفس الصحيحة - مثل تلك التي يتم تعليمها في اليوجا - حيث تساعد في الشعور بالهدوء الداخلي وتحسين صحة الجهاز القلبي الوعائي (Cardiovascular system) والذي يعد ذا صلة بالإصابة بالصداع النصفي. وقد تم تقديم أحد تمرينات التنفس البسيطة في الجزء الذي يتناول موضوع الاسترخاء بالتفصيل.

أخيراً وليس آخراً، عليك ألا تتجاهل تناول الوجبات أو تؤدي عملك دون الحصول على أوقات من الراحة بانتظام. هذا، حيث يساعد كل من تناول الطعام بشيءٍ من الاعتدال والحصول على الوجبات في أوقات منتظمة في منع مخاطر الإصابة بنقص سكر الدم المؤدي إلى نوبات الصداع النصفي. كذلك، يمكن أن يكون الحصول على فترةٍ قصيرةٍ من الراحة في العمل - سواءٌ أكان عملاً منزلياً أم مكتبياً - كافياً للتخلص من التوتر الداخلي المتراكم.

التمرينات الرياضية الخفيفة

ليس من الضروري أن تكون التمرينات الرياضية شاقة أو مؤلمة. ففي حقيقة الأمر، ينبغي أن يتم تجنب ممارسة مثل هذا النوع من التمرينات لأنها بالفعل يمكن أن تعمل على بدء التعرض للنوبات. فالأفضل من ذلك أن تتم ممارسة التمرينات التي تستمتع حقًا بها مثل السباحة أو السير في إحدى الحدائق.

تتسبب الممارسة المنتظمة للتمرينات الرياضية في تقوية الجسم وجعله أكثر نشاطًا. كما تعمل أيضًا على تحفيز الجهاز القلبي الوعائي وإفراز الإندورفين الطبيعي في الجسم الذي يساعد في الشعور بمزيد من السعادة وتحسن الصحة العامة.

الاسترخاء والصداع النصفي

يشير أحد الأبحاث مؤخرًا إلى أن المصابين بأي نوع من أنوا ع الصدا ع يمكن أن تتحسن حالاتهم بالاسترخاء أو التغذية الرجعية الحيوية أو بكليهما معًا.

لا يعني الاسترخاء مجرد الجلوس على أحد المقاعد وقراءة الكتب أو مشاهدة التليفزيون. فيمكن أن تكون نائمًا دون أن تكون مسترخيًا لأن عضلاتك لا تزال متقلصة.

يشير ما سبق إلى أن الاسترخاء الحقيقي يحمل بين طياته الشعور بالتحرر الكامل من أي قيود. وستجد أنه بمجرد استرخاء جميع العضلات، سيستحيل حقًا أن يستمر الشعور بالتوتر أو القلق.

يُعتبر كل من التقلص العضلي والضغط والقلق من العوامل التي تسهم في الإصابة بالصداع النصفي. إذا كنت تستطيع تعلُّم كيفية الاسترخاء، فلن تصبح قادرًا فقط على تقليل تكرار نوبات الصداع النصفي، بل ستتمكن في الواقع من تخفيف حدة الألم الذي تشعر به عندما تبلغ النوبات ذروتها.

كيفية الاسترخاء

التغذية الرجعية الحيوية

تمثل أحد الأساليب الباعثة على حالة من الاسترخاء الذي يمكن التحكم فيه. ويتحقق ذلك عن طريق تدريس مواد علمية للمرضى لكي يصبحوا على دراية بوظائف أجزاء الجسم المختلفة حتى يستطيعوا بالتالي اكتشاف كيفية تغيير هذه الوظائف للأفضل.

هناك نوعان من التغذية الرجعية الحيوية المستخدمة في علاج الصداع هما:

١- التغذية الرجعية الحيوية المرتبطة بالتحكم في درجة الحرارة:
بصفةٍ عامة، يستخدم هذا النوع من التغذية الرجعية الحيوية لعلاج مرضى الصداع النصفي فقط. ويتم في هذه الطريقة توصيل أجهزة حساسة للحرارة بفروة الرأس أو اليدين. وينطوي الصداع النصفي على حدوث تغيرات في تدفق الدم، ويتم توضيح زيادة أو نقصان تدفق الدم إلى اليدين أو فروة الرأس على شاشات الأجهزة في صورة ارتفاع أو انخفاض في درجة الحرارة.

تكمن فكرة هذا النوع من التغذية الرجعية الحيوية في تعلُّم رفع درجة حرارة اليدين. ويشير ذلك إلى زيادة تدفق الدم إلى الأصابع بعيداً عن الأجزاء المحتقنة من الرأس.

٢- **التغذية الرجعية الحيوية الكهربية:** غالبًا ما يستخدم هذا النوع من التغذية الرجعية الحيوية لعلاج الصداع الناتج عن تقلص العضلات، على الرغم من أنه قد يكون مفيداً لأي فرد تتضمن إصابته بالصداع النصفي أية درجة من درجات تقلص العضلات.

في التغذية الرجعية الحيوية الكهربية، يتم توصيل المريض بأحد الأجهزة التي تسجل النشاط الكهربي للعضلات وفروة الرأس. وتظهر زيادة النشاط - المشيرة إلى التقلص - على هيئة ضوء براق أو ضوضاء. وتكمن الفكرة وراء ذلك في تقليل الأصوات أو الأضواء البراقة عن طريق تعلُّم كيفية استرخاء العضلات.

مميزات وعيوب التغذية الرجعية الحيوية

ذاع انتشار التغذية الرجعية الحيوية منذ وقت طويل فضلاً عن اتخاذها كمنهاج في العلاج؛ حيث ينظر إليها بعض الأطباء كنوع من العلاج الذي يشفي جميع الأمراض. ومما لا شك فيه أن التغذية الرجعية الحيوية يمكن أن تساعد الأفراد في الاسترخاء والتحكم في أجسامهم. ولكن، قد يكون بجانب ذلك بعض العيوب المتمثلة فيما يلي:

- تتطلب وجود أجهزة، مما يعني استحالة القيام بها في أي مكان غير متخصص.
- ليست متاحةً بسهولة - فقد تضطر إلى دفع المال مقابل العلاج أو يمكنك التوجه إلى المراكز المختصة، ولكن بعد استشارة الممارس العام المتابع لحالتك.

- تجعل بعض الأفراد معتادين على استخدام الأجهزة ويصبحون غير قادرين على الاسترخاء دونها.

الاسترخاء

بالنسبة لمعظم المصابين بالصداع النصفي، تعتبر أساليب الاسترخاء البسيطة أقل سعراً وأسهل أداءً وأكثر ملاءمةً للأشخاص من أجل التعرف على أجسامهم. ودون شك، يمكن أن يقلل الاسترخاء من نسبة تكرار وحدة النوبات خاصةً عند الأطفال. بجانب ذلك، يمكن أن يعمل الشعور بالتحكم في الجسم والتوافق معه على تحسين الصورة الذاتية بشكل كبير.

تمرينات بسيطة للاسترخاء

يُطلق على طريقة الاسترخاء الموصى بأدائها من قِبل الجمعية البريطانية للصداع النصفي والتي ذاع تدريسها كثيراً "الاسترخاء العضلي التدريجي" (Progressive muscle relaxation). ومن الجدير بالذكر هنا أنه من السهل للغاية تعلُّمها على الرغم من أنها تتطلب المثابرة. هذا، ويمكن أن يتم القيام بهذا النوع من الاسترخاء كلما رغبت في ذلك.

الاسترخاء العضلي التدريجي

إليك خطوات كيفية ممارسة الاسترخاء العضلي التدريجي:

١- استلق على ظهرك وضع وسادةً تحت رأسك. وربما تكون بحاجةٍ إلى وسادةٍ أخرى تحت ركبتيك؛ حيث لا بد من أن

يكون العمود الفقري في وضع مستقيم لتشعر بالراحة. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تجلس على أحد المقاعد المريحة الثابتة. يجب أن تكون قدماك ممددتين على الأرض وظهرك مستقيمًا ويداك على الجزء العلوي من فخذيك.

٢- اغلق عينيك وابدأ في التنفس ببطء وانتظام من خلال الأنف. افعل ذلك من ٣ إلى ٤ دقائق.

٣- تخيل أن جسمك قد انقسم إلى مجموعاتٍ عضلية؛ مجموعة عضلية في الجزء الأسفل من الساق ومجموعة أخرى في الجزء الأسفل من الذراع وأخرى في الرقبة ... إلخ. بعد ذلك، حاول التركيز على المجموعة الأولى؛ على عضلات إحدى القدمين وقم بشدها إلى أن ينتهي العد حتى رقم ١٠. توقف عن ذلك بعدها وقم بإرخاء هذه العضلات. تكمن النظرية وراء ذلك في أن العضلات تسترخي بطريقةٍ أكثر تكاملاً عندما يتم العمل على شدها في البداية. افعل هذا الأمر في جميع عضلات جسمك واهتم بصورة خاصة بعضلات الكتفين والرأس والرقبة.

٤- عليك أن تظل بمكانك لبضع لحظات دون القيام بأي شيء، مستمتعًا بشعورك بالاسترخاء. بعد ذلك، افتح عينيك وقف واستمر في أداء أنشطة يومك بشكل طبيعي.

هناك نوعٌ آخر من الاسترخاء وهو الاسترخاء ذاتي المنشأ (Autogenic relaxation) الذي يمكن أن يساعد المصابين بالصداع

النصفي. ويتضمن ذلك تكرار بعض الرسائل الشفهية لنفسك للمساعدة في تركيز العقل على جزئية معينة من الجسم. ويُعتبر الاسترخاء ذاتي المنشأ مزيجًا من الاسترخاء والتأمل ومن الضروري بكل تأكيد أيضًا أن تتعلمه جيدًا من أجل الاستفادة القصوى منه - مثله في ذلك مثل التأمل واليوجا. ومن أجل التعرف بصورةٍ أكثر استفاضةً على ذلك، عليك الاتصال بأحد المراكز المتخصصة أو عيادات العلاج الطبيعي.

شرائط الكاسيت والفيديو

يجد الكثير من المصابين بالصداع النصفي أن اتباع التعليمات الهادفة إلى الحصول على الاسترخاء والمُسجلة على شرائط الكاسيت بالاعتماد في ذلك على أنفسهم غايةٌ في الاستفادة بالنسبة لهم. والجدير بالذكر أن شرائط الكاسيت من مثل هذا النوع تشجع المصابين على مساعدة أنفسهم في التخلص من أعراض الصداع النصفي. وثمة إمكانية أن يتم إنتاج مثل هذه الشرائط لتباع في المتاجر الكبرى وفي المكتبات ومنافذ البيع المتخصصة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تقسيم أنواعها إلى نوع يتضمن ممارسة تمرينات الاسترخاء بشكل عام ونوع يتضمن ممارسة التنويم المغناطيسي الذاتي ونوع آخر يحتوي على تمرينات الاسترخاء التي تخص ممارستها المصابين بالصداع النصفي. فمن الضروري أن تتم تجربة العديد من أساليب الاسترخاء نظرًا لأنها تختلف عن بعضها البعض ولا تناسب الجميع بدرجة متساوية دون شك.

النظام الغذائي المتبع

يُعتبر اتباع أحد الأنظمة الغذائية الصحية من الأشياء المفيدة للجميع. فإذا كنت في ريبٍ مما هو مفيد وما هو ليس كذلك، عليك أن تطلب من الطبيب أن يعطيك بعض المعلومات حول التغذية الجيدة.

إذا كنت تعتقد أن الأطعمة التي تثير نوبات الصداع النصفي تمثل جزءاً من المشكلة، فمن المهم أن تحاول التخلص منها والتأكد من عدم وجودها في النظام الغذائي المتبع. ولكن من ناحيةٍ أخرى، يُنصح دائماً أن تقوم باستشارة طبيبك إذا كنت تفكر في التخلص من أي عنصر غذائي حتى لا تُصاب بسوء تغذية. سيساعدك الطبيب في اتباع نظام غذائي تتخلص فيه من الأطعمة والمواد الغذائية كافة التي تثير نوبات الصداع النصفي إذا كنت بالفعل تود اتباعه.

أما في حالة ما إذا كنت تريد إنقاص الوزن، فربما تجد أن اتباع أحد الأنظمة الغذائية يؤدي إلى حدوث نوبات الصداع النصفي. من المحتمل أن تتجنب ذلك في حالة اتباعك لنظام غذائي جيد ببطء. يُنصح كذلك بالإضافة إلى ما سبق بأن يتم تجنب تناول الأطعمة المحتوية على السكر كتلك التي تسبب ارتفاع مفاجئ لمعدل السكر في الدم بعد أن يكون منخفضاً؛ فتلك التغيرات هي ما يسبب الصداع.

التأكيد على الثقة بالذات

يشعر الكثير من المصابين بالصداع النصفي بالذنب بشأن إصابتهم. وربما يفقدون الثقة بالذات والتعبير عن آرائهم بحرية من جراء ذلك. فيمكن أن يؤدي الشعور بأنك، على سبيل المثال، تحت

السيطرة الكاملة لأحد أفراد العائلة أو أحد زملاء العمل إلى القلق والاكتئاب المزمنين اللذين لا يساعدان مريض الصداع النصفي على الإطلاق.

تهدف دورات زيادة الثقة بالذات إلى تعلم كيفية عرض وتقديم وجهة النظر الخاصة بالفرد بتمكن وثبات وبدون عدوانية إلى أن يصل الفرد إلى مرحلةٍ لا يخشى فيها ضغط الآخرين عليه.

نصائح عند سفر المصابين بالصداع النصفي

يُعد السفر أحد الأحداث التي يمكن أن تسبب ضغطًا بالغًا لا يُحتمل للعديد من المصابين بالصداع النصفي. فالسفر لا ينطوي فقط على الابتعاد عن المكان الأساسي الذي اعتدت بالفعل عليه، بل يتضمن أيضًا الإخلال بالنظام المعتاد في أسلوب الحياة، مما يدفع هؤلاء الأفراد المصابين إلى الخوف بصدد التعرض للنوبات لهذين السببين. ومما لا شك فيه أن للمخاوف الخاصة بعدم اللحاق بالقطار أو المواصلات بصفةٍ عامة وضياع أقراص العلاج وتناول الأطعمة الخاطئة تأثيرًا سيئًا على المصاب يشبه تمامًا التأثير السيئ للأحداث المخيفة نفسها.

بالرغم من ذلك، فإنه من حق المصابين بالصداع النصفي الاستمتاع بالإجازات السعيدة أو القيام برحلات العمل كأي فرد طبيعي في المجتمع. ومن السهل للغاية أن يتم الترتيب للقيام بذلك، فالأمر برمته يعتمد على التخطيط الجيد مقدمًا. ولكن، اعلم أن أي خلل ولو كان بسيطًا يقع قبل الحدث سيكون له تأثيرٌ على الموقف عندما يأتي.

وإليك الآن بعض القواعد الأساسية التي ربما تساعدك عندما تنوي السفر:

١- التخطيط مقدمًا

لا تترك كل شيء دون ترتيب أو تخطيط حتى اللحظة الأخيرة. فبمجرد أن تعرف أن الرحلة ستقوم قريبًا، عليك التحرك والتخطيط لكل شيءٍ مقدمًا. ويعني ذلك النظر إلى جميع الأشياء المتعلقة بالرحلة، مثل جواز السفر والعلاج أو الدواء ومن سيعتني بالمنزل في أثناء الغياب عنه ... إلخ.

٢- زيارة الطبيب

عليك أن تذهب لزيارة الممارس العام بشأن العلاج الذي لا بد من أن يكون معك في أثناء الرحلة. ولعله من الجدير بالأهمية أن تتناول عقار ميتاكلوبرامايد (Metaclopramide) قبل السفر وفي أثنائه. وإذا كانت الرحلة طويلة - خاصةً إذا كنت متجهًا إلى الخارج - فستحتاج إلى أخذ كميات إضافية من أدويتك، كما ستحتاج إلى الحصول على وصفة علاج أخرى احتياطية إذا لزم الأمر في حالات الطوارئ.

قد يكون من الجيد أيضًا أن تطلب من الطبيب أن يكتب لك خطابًا فيه تفاصيل إصابتك والعلاج الذي تتناوله وقائمة الأدوية بتركيباتها الكيميائية. ويمكن أن يكون هذا الأمر مفيداً للغاية إذا كنت ستضطر إلى زيارة أحد الأطباء أو الصيادلة في الدولة التي تنوي الاتجاه إليها.

كذلك، ربما يمكنك أيضًا أن تحصل على قائمةٍ بأسماء الأطباء الذين يستطيعون النطق باللغة التي تتحدث بها والموجودين في الدولة التي تتجه إليها. ويُتاح بكل تأكيدٍ القيام بهذا الأمر عن طريق سفارة الدولة التي تزورها.

من الجيد أن يتم تعلُّم بعض الكلمات القليلة من لغة الدولة التي تتجه إليها أو تدوينها حتى تستطيع التواصل بها مع الأطباء أو الصيادلة أو أفراد الشرطة إن استدعت الحاجة في حالة وجود طوارئ.

٣- التأمين على الصحة

لا تنس أن تحمل معك دائمًا اسم ورقم بوليصة التأمين وجميع المستندات الخاصة بالتأمين إذا كنت تسافر للخارج. كذلك، من الأهمية بمكان أن تحمل معك اسم وعنوان أحد أقاربك حتى تسهِّل عملية الاتصال به في حالة مرضك.

٤- نقل الدواء في أثناء السفر بطريقة آمنة

لا ينبغي أن تقوم بنقل الدواء في زجاجات قابلة للكسر، ولا تضعه كله تحت أي ظرف من الظروف في حقيبة واحدة؛ خشية أن تفقد هذه الحقيبة ويفقد معها الدواء كله في أثناء السفر.

من الجيد أن تقوم بتقسيم الدواء إلى مجموعات عديدة وتوزيعها على حقائب السفر مع التأكد من احتواء حقيبة يدك على كم لا بأس به من الدواء.

٥- التخطيط مقدمًا لتجنب تناول المواد الغذائية المثيرة للنوبات

عندما تكون مستمتعًا بإحدى الإجازات، من السهل للغاية أن تغفل كل شيءٍ خاص بأنواع الأطعمة والمشروبات المسببة لحدوث نوبات الصداع النصفي. ولكن، من أجل تجنب حدوث أي ضرر يترتب على تناول أي من المواد الغذائية التي قد تشك في استثارتها للنوبات، عليك أن تكتب قائمةً بأنواع الأطعمة والمشروبات المُسببة للتعرض لنوبات الصداع النصفي وتحملها معك. وعليك أن تتأكد من النظر إلى هذه القائمة والاطلاع على ما فيها من أسماء الأطعمة والمشروبات قبل أن تتناول أي شيءٍ تظن أنه قد يسبب لك النوبات. فالوقاية خيرٌ من العلاج.

جدير بالذكر أن بعض الفنادق تقدم بعض الأنظمة الغذائية المتخصصة والمناسبة لك إذا قمت بالاتصال بهم وإعلامهم مقدمًا قبل الحضور.

٦- توفير مساحة من الوقت قبل السفر

مهما كانت طبيعة عملك، لا تقم على الإطلاق بترك جميع ترتيبات السفر حتى اللحظة الأخيرة، وإلا فستضر بنفسك. لهذا السبب، عليك التأكد من أن جميع الترتيبات قد قمت بها بالفعل في أقرب فرصةٍ ممكنة حتى يكون أمامك بعض الوقت للذهاب إلى المطار أو محطة القطار ... إلخ.

قد يبدو جميع ما سبق من نصائح خاصة بالسفر متسمًا بالمبالغة المتناهية؛ حيث إن السفر في نظر الكثيرين من غير المصابين بالصداع النصفي مجرد "رحلة". ولكن الأمر ليس كذلك لأنه من أجل الاستمتاع بإجازتك دون التعرض للصداع، عليك اتباع ما سبق ذكره.

الاتحاد قوة

يُعتبر الشعور بالعزلة من أسوأ ما يمكن أن يشعر به المصاب بالصداع النصفي؛ ذلك الشعور الذي يتمثل في أن لا أحد يفهم ما يعاني منه. فثمة ملايين من المصابين بالصداع النصفي ممن يحتاجون إلى الشعور بالصحبة المتعاطفة والمساعدة العملية.

لهذا السبب، تم إنشاء الجمعيات أو المؤسسات المعنية بالصداع النصفي والمصابين به مثل الجمعية البريطانية للصداع النصفي. وفي مثل هذه الجمعيات، يتم جمع مرضى الصداع النصفي معًا ليتبادلوا النصائح العملية ومشاعر التعاطف وحتى يصبحوا ملمين بكل ما يجد في عالم البحث والعلاج باستخدام العقاقير.

كيفية التعايش مع نوبات الصداع النصفي

ربما تكمن أكثر الطرق أهميةً لمساعدة نفسك في تعلُّم كيفية تقبل وجود النوبات. فقد يبدو عدم قبول المرض ونوباته شيئًا غير منطقي؛ حيث لا يمكن إنكار نوبات تنتاب المصاب بين الحين والآخر فتحول حياته إلى مأساة حقيقية للعديد من الساعات أو حتى للعديد من الأيام.

لكن، ألا تمر عليك أوقات تشعر فيها - بين النوبات - أنك بصحة جيدة للغاية وأنك نشيط لدرجة كبيرة وأنك طبيعيٌ للغاية أيضًا ولا تريد التفكير في الصداع النصفي على الإطلاق. وفي هذه الأوقات، قد تشعر أنك لن تتعرض أبدًا لأية نوبات أخرى وأن آخر شيء ستفكر فيه هو الاستعداد للنوبة التالية.

يُعتبر التفكير الإيجابي من الأشياء الجيدة والضرورية، وكذلك الإعداد السابق للنوبات من الناحية النفسية والعملية. والمهم في هذا الأمر أن يكون هناك توازن بين إنكار حدوث النوبات والشعور بأنها مسيطرة عليك وأنها تنتقص من متعة الحياة اليومية لتحولها إلى حالة مستمرة من التوقع المخيف لحدوث النوبات.

يُعتبر تعلُّم كيفية التعايش مع الصداع النصفي جزءًا من عملية التغلب عليه. فالمصابون بهذا المرض في حاجةٍ إلى الشعور بأنهم أقوياء بدرجة كافية ويتسمون بالشجاعة التي تؤهلهم للتغلب على المرض والسعي وراء التمتع بالحياة وتحقيق الذات حتى إن لم يتم تحقيق الشفاء كليةً. من أجل تحقيق هذا الأمر، لا بد أولاً من اتباع بعض الاستراتيجيات التي تساعد في التعايش مع نوبات الصداع النصفي.

لكن تختلف استراتيجيات كل شخص عن الآخر إلى حدٍ كبير؛ فهناك من الأفراد من يفضل كمادات الثلج، في حين أن بعضًا من المرضى الآخرين يفضل زجاجات المياه الساخنة. ولكن هناك ثلاث قواعد جيدة ينبغي اتباعها. وتتمثل هذه القواعد في:

- تناول العلاج أو الدواء مبكرًا

- تناول الأطعمة والمشروبات على قدر الإمكان (غير المسببة للنوبات)
- الخلود إلى الراحة

سيتم فيما يلي تقديم بعض النقاط الأخرى التي يمكن أن تساعدك فيما تفعله:

١- الاستعداد أو التخطيط

لا بد من أن تكون في حالةٍ دائمةٍ من الاستعداد، مما يعني أن تكون على درايةٍ بمكان الحقيبة التي تحتفظ بأدويتك داخلها - سواءٌ أكنت في المنزل أم في أحد الأماكن التي تقضي فيها إجازتك. فمن الضروري أن تكون الأدوية في متناول يديك حتى تكون مطمئنًا على أن جميع متطلباتك ستكون متاحةٌ للتغلب على النوبات بأقل قدر ممكن من الإنزعاج. يجب أيضًا أن تحتفظ بزجاجات المياه الساخنة بالقرب منك حتى لا ترهق نفسك في البحث عنها أو إعدادها في أثناء التعرض لإحدى النوبات.

تتمثل الأشياء التي لا بد من أن تكون متاحةُ في متناول يديك في:

- العلاج أو الدواء
- إحدى المناشف
- وعاء كبير
- زجاجات مياه ساخنة وكمادات باردة/ساخنة - حاول دائمًا الاحتفاظ بكمادات المياه الباردة في الثلاجة.

- أي شيء يساعد في شعورك بالراحة عند التعرض للنوبات، مثل المياه الفوارة أو البسكويت السادة - وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون الجوارب الصوف ذات فائدة للتغلب على برودة القدمين في أثناء النوبة.
- إذابة الدواء في عصير ليمون أو ليوكوزاد[١] (Lucozade) - إذا كان هذا الأمر يساعدك بالفعل
- بعض المشروبات والبسكويت - ليتم تناولها في بداية النوبة

٢- التعرف على العلامات السابقة للنوبة والإسراع بالإعداد لها

بمجرد أن تشعر أنك على وشك التعرض لإحدى النوبات، لا بد من أن تفعل شيئًا حيال ذلك. ولا تقم كالعديد من المصابين بمحاولة تجاهل تلك العلامات الواضحة التي تسبق حدوث النوبات، وإلا ستزداد حالتك سوءًا. ولكي يظهر مفعول الدواء، لا بد من أن يتم تناوله على الفور بقدر المستطاع. وفي الوقت نفسه، لا تتجاهل تناوله على الإطلاق ولا تجعل الخوف يسيطر عليك.

إذا كان الطبيب قد وصف لك أي دواء مضاد للغثيان، فعليك تناوله قبل أن تأخذ مسكن الآلام: حيث سيساعد المعدة في أداء وظيفتها بصورةٍ أفضل وفي امتصاص نسبة أكبر من الدواء. وحاول أن تتناول شيئًا ما في أثناء تناول الأدوية، الأمر الذي يساعد في رفع معدل السكر في الدم.

---

(١) مشروب الجلوكوز

٣- الثبات على الرأي

إن كنت تشعر أنه من الأفضل بالنسبة لك الاستلقاء في إحدى الغرف المظلمة عند التعرض لنوبات الصداع النصفي، فلتفعل ذلك دون تردد. صحيحٌ أن هناك أوقاتًا قد تكون فيها مشغولاً لدرجةٍ كبيرة، ولكن احرص على أية حال على الاهتمام بإصابتك بالصداع النصفي دون تقصير. ولا تقتنع بفعل شيءٍ تعرف أنه يمكن أن يزيد حالتك سوءًا، مثل الذهاب إلى السينما مع العائلة أو غيرها. وهذا هو الأمر الذي يعني أن تكون ثابتًا على رأيك وحازمًا في قراراتك.

إذا كنت تشعر أن تناول بعض الأطعمة يمكن أن يحسن من حالتك الصحية، فهذا شيء جدير بالمحاولة. وإن لم يكن الأمر كذلك، لا تقبل تناول أي طعام أو شراب فقط لإرضاء الآخرين.

٤- الاسترخاء

في حالة المواظبة على أداء تمرينات الاسترخاء يوميًا لمدة ٢٠ دقيقة، ستشعر دون شك ببعض الفوائد العائدة عليك من هذا الأمر. وعند التعرض لإحدى نوبات الصداع النصفي، لا يجب على الإطلاق أن تترك نفسك رهينةً للفزع. فما عليك فعله يتمثل فقط في الاستلقاء أو الجلوس على مقعدٍ مريح وممارسة على الأقل بعض التمرينات البسيطة الموجزة.

٥- تقبل المساعدة من الآخرين

يعبر الصداع النصفي عن حالةٍ مرضيةٍ تسجن المصابين بها وراء جدار من المعاناة الصامتة التي يقاسون كثيرًا بسببها.

ولكن بمجرد امتلاك العزيمة، سيصبح كل شيءٍ على ما يرام. ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أنه إذا تظاهر المريض بالشجاعة البالغة ليلتزم الصمت كي يخفي معاناته الشديدة عن الآخرين، فلن يتمكن أحد من التعرف على حالته الصحية المتدهورة. وفي القريب العاجل، سيبدأ الأفراد المحيطون به في التقليل من شأن مرضه. ناهيك في ذلك عن التعليقات المستمرة لرؤساء العمل والأصدقاء والأقارب التي تقلل من خطورة الحالة الصحية وتشير إلى سهولة التمكن من التحكم في النوبة عندما حدثت المرة السابقة.

هناك أوقاتٌ نحتاج جميعنا فيها إلى المساعدة - خاصةً عندما نكون بعيدين عن المنزل بمفردنا أو مع أطفالنا، وبالتالي نتحمل المسئولية الكبيرة للعودة إلى المنزل بأمان.

لا تخش على الإطلاق التعبير عن شعورك بالمرض أو من طلب المساعدة وتقبلها. فلا يستطيع الأفراد غير المصابين إدراك حالة المصابين جيداً إلا عن طريق معرفة المزيد عنهم.

في الجزء التالي، سيتم تقديم بعض المعلومات عن أمثلة للجمعيات والمؤسسات المهمة المعنية بالصداع النصفي.

الجمعية البريطانية للصداع النصفي

تم تأسيس الجمعية البريطانية للصداع النصفي عام ١٩٥٨ على يد مجموعة صغيرة من المصابين بالصداع النصفي الذين قرروا أنه لا بد من فعل شيء للتغلب على هذا المرض.

تتمثل أهداف هذه الجمعية فيما يلي:

- تشجيع البحث ومساندته
- تجميع المعلومات الخاصة بالأدوية والعلاج ونشرها
- نشر الطمأنينة بين المصابين والحرص على استيعابهم كل ما يتعلق بالمرض وتشجيعهم على المقاومة عن طريق مساندة البحث

تحظى الجمعية البريطانية للصداع النصفي بوجود أعضاء مشتركين فيها من جميع أنحاء العالم. فهي تعد واحدة من الجمعيات المتمتعة بشأن بالغ ويتم الإعلان عنها في وسائل الإعلام والصحف المختلفة. تقيم هذه الجمعية اجتماعات إما محلية أو قومية، كما تقوم بتوزيع تقرير يتضمن معلومات تتعلق بما تم التوصل إليه في مجال علاج الصداع النصفي ثلاث مرات كل عام. وبالنسبة لرسوم العضوية السنوية بها، فهي تعد قليلة التكاليف.

المؤسسة الأمريكية لعلاج الصداع

تم تأسيس المؤسسة الأمريكية لعلاج الصداع عام ١٩٧٠ كمؤسسة تضم الأشخاص الممارسين لعلاج الصداع ولكن دون درجة علمية معتمدة، على الرغم من أنها تضم أيضاً ٨٠٠ طبيب.

تتمثل أهداف هذه المؤسسة فيما يلي:

- تثقيف العامة
- الارتقاء بمجال البحث
- تقديم المعلومات للمصابين وعائلاتهم وأطبائهم

على الرغم من أن هذه المؤسسة أمريكية، فليس هناك ما يمنع المرضى من الدول الأخرى من الاتصال بها وطلب العلاج فيها. أما عن رسوم العضوية السنوية بها، فهي أيضًا قليلة التكاليف للغاية. وفي مقابل دفع رسوم العضوية، يمكنك الحصول على التقارير المتخصصة التي تنشرها المؤسسة أربع مرات كل عام، كما يمكنك الحصول على قائمة بها النظام الغذائي الذي عليك اتباعه وبعض النشرات والمعلومات المفيدة الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، هناك جمعيات أخرى تقوم بتوفير بعض شرائط ممارسة تمرينات الاسترخاء التي يتم إرسالها عن طريق البريد.

تجدر الإشارة هنا إلى أنه قد يكون من المفيد بالنسبة لك أن تعمل على تنظيم إحدى المؤسسات أو الجمعيات المحلية في المنطقة التي تعيش فيها من أجل مساندة البحث المُقام حول الصداع النصفي ولرفع مستوى الوعي لدى الأفراد غير المصابين بالمرض. بالإضافة إلى ذلك، ربما تكون المؤسسة أو الجمعية التي تنظمها مصدر ربح بالنسبة لك. وإذا كانت لديك موهبة ، فمن المفيد أن تستغلها بكتابة الشعر وتأليف القصص والمقالات ورسم لوحات فنية تتعلق بكل ما يخص الصداع النصفي. فكلما اتضح الصداع النصفي للعامة، أصبح من الأكثر صعوبةً بالنسبة للأفراد تجاهله.

المستقبل ومرضى الصداع النصفي

اعتاد الأطباء منذ سنوات على العمل بجد واجتهاد من أجل إيجاد علاج للصداع النصفي. وفي الوقت نفسه، تجد أن لكل مصاب بالصداع النصفي دورًا في السعي وراء تحسين حالته الصحية وحياته بصفةٍ عامة.

من سوء حظ الفرد أن يُصاب بالصداع النصفي، ولكنّ إصابته هذه ليست في حقيقة الأمر كارثةً كبيرة. ولا ينبغي على أية حال من الأحوال أن تسلب منه لذة الاستمتاع بالحياة. فباتباع العلاج المتخصص ومساندة العائلة والأصدقاء، يمكن أن يتعلم المرضى كيفية التعايش مع الصداع النصفي ومواجهة المستقبل بتفاؤل وشجاعة.

ملخص

إليك تلخيص لأهم النقاط الوارد ذكرها في هذا الفصل:

- يُعتبر الوعي الذاتي والمساعدة الذاتية من العوامل الأساسية في التغلب بنجاح على الصداع النصفي.
- لتحسين الصحة البدنية العامة والصحة النفسية آثارٌ إيجابية في علاج الصداع النصفي.
- يمكن أن يكون تغيير أسلوب الحياة كافيًا للتخلص من العوامل المثيرة لنوبات الصداع النصفي. ويُعد ذلك بكل تأكيدٍ أفضل بكثير من تناول جرعات منتظمة من المسكنات التي ربما تصيبك بالفعل بنوبات من الصداع.
- يساعد التخطيط أو الاستعداد مقدمًا في تقليل القلق المزمن كما يمكِّن المريض من التعامل بطريقةٍ أكثر فعالية مع النوبات عند التعرض لها.
- لا بد من عدم السماح للصداع النصفي بالسيطرة على أمور الحياة وعدم الاستمتاع بها كما ينبغي.
- من الجيد أن يتم الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم – أو إنشاء مجموعة دعم جديدة.

الفهرس

صحة وعافية

كيف تتغلب على الصداع النصفي؟

Coping Successfully with Migraine

مشكلة الصداع النصفي من المشكلات التي يمكن أن تلقي بظلالها على حياة الشخص بأكملها. فالأمر لا يتوقف عند الشعور بالصداع فحسب، بل من الممكن أن يمتد تأثيره ليصاب الشخص بالاكتئاب والعزلة والقلق بشأن وضع أي خطط مستقبلية خشية الإصابة بإحدى نوبات الصداع فتحول دون تنفيذ هذه الخطط على الوجه الأكمل. هذا، بالإضافة إلى عدم شعور المصاب بالسعادة لأن أحدًا لا يدرك معاناته.

على الرغم من أن مشكلة الصداع النصفي من المشاكل الشائعة للغاية، فإن الغالبية العظمى منا يفتقر للإدراك الكافي لها والوعي اللازم بها. ومما يزيد من إلتباس الأمور في ذهن عدد كبير منا اختلاف طرق العلاج المتبعة مع المصابين به. لذلك، فإننا نوصي الشخص المصاب بالصداع النصفي بضرورة اكتشاف طريقة العلاج التي تؤتي بالنتائج المرجوة معه والبعد عن طرق العلاج الأخرى التي تثبت فشلها في التخلص من الآلام.

تعمل مؤلفة الكتاب - وهي نفسها من المصابين بالصداع النصفي - على إلقاء الضوء على طبيعة الصداع النصفي وأشكاله المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تعرض لأنواع العلاج المختلفة، بما في ذلك طرق العلاج البديلة - مثل العلاج بالوخز بالإبر والعلاج بالأعشاب. علاوة على ذلك، تعرض المؤلفة بعض الاستراتيجيات والطرق التي تساعد المصابين في التغلب على نوبات الصداع النصفي وجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع هذا المرض هم والمحيطون بهم. وباتباع هذه الإرشادات، سيتمكن المصابون من استكمال حياتهم على نحو طبيعي بعد التخلص من مشاعر الخوف من الآثار السلبية التي يمكن أن يتركها الصداع النصفي على جميع جوانب حياتهم.

نبذة عن المؤلف:

كانت "سو ديسون" مؤهلة للعمل بالترجمة قبل أن تعمل سكرتيرة. ولكونها ملمة باللغتين الإنجليزية والفرنسية، فقد اجتازت الاختبارات الخاصة بشهادة دبلومة السكرتارية التنفيذية. تعمل "سو ديسون" الآن ككاتبة ومترجمة، وذلك على الرغم من اهتمامها بالتدريس. وقد اشتركت "سو ديسون" مع مؤلفين آخرين في تأليف العديد من الكتب في مجالات مختلفة.

sheldon PRESS



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com



